Bicicleta Cybex 525C/525R
Manual del propietario

Sistemas cardiovasculares

Número de parte LT-24303-3 B

www.cybexintl.com

Índice

Seguridad

Información sobre voltaje y conexión a tierra 4
Instrucciones importantes de seguridad . . 4
Distintivos de advertencia y precaución . . 6
Distintivos de advertencia y precaución - 525C. 7
Ubicación de las etiquetas - 525C 8
Distintivos de advertencia y precaución - 525R. 9
Ubicación de las etiquetas - 525R 10

Montaje

Especificaciones 11
Elección y preparación del sitio 12
Requisitos de corriente eléctrica. 13
Montaje de la unidad 13
Montaje del modelo 525C. 14
Montaje del modelo 525R. 20
Configuración 27
Configuración A/V y programación del radio FM. 29
Controles del monitor E3 View 34
Configuración del monitor E3 View. 35
Pruebas de operación. 41

Funcionamiento

Uso previsto 42
Términos usados 42
Símbolos utilizados para los controles . . 43
Pantalla de la consola. 44
Controles de uso. 45
Montaje y desmontaje. 45
Desmontaje de emergencia 46
Guíií a r pida de funcionamiento. 46
Guía detallada de operación. 46
Selección de rutina de ejercicio 48
Lectura de datos 49
Indicador de frecuencia cardiaca 49
Opciones de pantalla del monitor E3 View 50
Conservador de baterías 50

Mantenimiento

Advertencias 51
Acciones de mantenimiento preventivo . 52
Limpieza de la unidad 52
Batería recargable 53
Monitor E3 View 53
Medio ambiente 54

Servicio al cliente

Registro de producto 55
Contactar con Atención al Cliente. 55
Pedido de piezas 55
Autorización para Retorno de Materiales (RMA) 56
Partes dañadas. 56

Apéndice - Resumen de rutinas de ejercicio

1 - Pérdida de peso 57
2 - Colinas suaves 58
3 - Colinas. 59
4 - Pike’s Peak 60
5 - Rampas 61
6 - Intervalo. 62
7 - Fuerza 63
8 - Cardio 64
9 - Control de frecuencia cardiaca (monitor E3 View opcional) 65

Cybex® y el logotipo de Cybex son marcas registradas de Cybex International, Inc. Polar® es una marca registrada de Polar Electro Inc. iPOD® es una marca registrada de Apple.

AVISO LEGAL: Cybex International, Inc., no representa ni es una garantía respecto al contenido de este manual. Nos reservamos el derecho a modificar este documento en cualquier momento o a hacer cambios en el producto descrito en él sin aviso previo ni obligación de notificar a persona alguna tales modificaciones o cambios.

© Copyright 2013, Cybex International, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-24303-3 B • Marzo 2013

Información de conformidad con la FCC

¡Los cambios o modificaciones en esta unidad no expresamente aprobados por la entidad responsable del cumplimiento con los reglamentos de la FCC podrían cancelar la autoridad del usuario para operar el equipo!

Este equipo ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo a la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirán interferencias en una instalación específica. Si este equipo causa interferencias perjudiciales a la recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se sugiere al usuario tratar de corregir las interferencias tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente a aquel al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado de radio y televisión para recibir ayuda.

Seguridad

Antes de utilizar lea todas las instrucciones y advertencias.

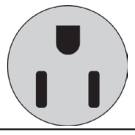
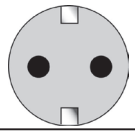
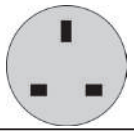
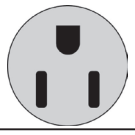
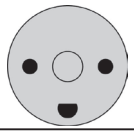
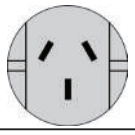
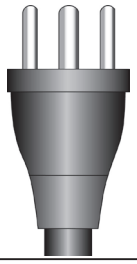
Información sobre voltaje y conexión a tierra

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Cybex no asume ninguna responsabilidad por las lesiones o daños ocasionados como resultado de una modificación del cable o el enchufe.

- Verifique que los requerimientos de voltaje de la unidad se corresponden con los requerimientos de voltaje locales.
- Verifique que la salida de la unidad tiene la misma configuración que el enchufe.

					
					
115 VCA	**Enchufe europeo**	**Reino Unido 230 VCA**	**Japonés**	**Dinamarca**	**Australia**
5-15 NEMA	**7/7 CEE**	**1363 BS**	**JIS 8303**	**107-2-D1**	**AS/NZS 3112**

Instrucciones importantes de seguridad

(Guarde estas instrucciones)

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***

- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Precauciones de seguridad para el usuario

- ¡MANTENGA A LOS MENORES DE 12 AÑOS ALEJADOS DEL APARATO! Los adolescentes o personas con discapacidad deben ser supervisados.
- Sométase a un examen médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.
- Deje de hacer ejercicio si siente mareos, náuseas o experimenta algún dolor, y consulte a su médico.
- Reciba instrucciones antes de usar.
- Lea y comprenda el manual de usuario y todas las advertencias pegadas a la unidad antes de usarla.
- Use las guías laterales para sostenerse y para mantener el equilibrio.
- Espere hasta que los pedales se detengan por completo antes de desmontar.
- NO use ropa suelta o colgante mientras usa el aparato.
- Mantenga todas las partes de su cuerpo y otros objetos alejados de las partes en movimiento.
- NO utilice si el usuario pesa más de 400 libras (180 kg). Este es el peso máximo soportado.
- Informe de cualquier falla, daños o reparaciones a la fábrica.
- Remplace cualquier etiqueta de advertencia que esté dañada, gastada o sea ilegible.

Precauciones de seguridad para las instalaciones

Es responsabilidad del usuario/propietario o del operador de las instalaciones asegurarse de que se realice el mantenimiento regular.

- Aplique todas las precauciones de seguridad y para el usuario.
- Lea y comprenda el manual del usuario completamente antes de ensamblar, dar mantenimiento o usar la unidad.
- Verifique que todos los usuarios están entrenados apropiadamente en el uso del equipo.
- No use la unidad en exteriores.
- Verifique que cada unidad es instalada, nivelada y operada en una superficie sólida y nivelada. No instale el equipo en una superficie irregular.
- Verifique que existe suficiente espacio para acceder y operar la unidad con seguridad.
- Use sólo adaptadores de CA de Cybex.
- No use el adaptador de corriente opcional en lugares húmedos o mojados.
- No use la unidad si: (1) la unidad está conectada a un adaptador de corriente opcional que tenga el cable dañado; (2) la unidad no funciona apropiadamente, o (3) la unidad se ha dejado caer o ha sido dañada. Busque ayuda de un técnico cualificado.
- El EQUIPO no es adecuado para usarse en presencia de aerosoles (spray), MEZCLA DE ANESTÉSICO INFLAMABLE CON AIRE o CON OXÍGENO u ÓXIDO NITROSO,
- Realice revisiones de mantenimiento regulares en la unidad. El nivel de desempeño sólo puede mantenerse si se examina regularmente. Preste atención a todas las áreas susceptibles de desgaste, incluyendo (pero no limitadas a) cables, poleas, bandas y manubrios.
- Remplace cualquier etiqueta de advertencia que esté dañada, gastada o sea ilegible.
- Remplace de inmediato los componentes desgastados o dañados. Si no puede remplazar inmediatamente los componentes desgastados o dañados, retire la unidad hasta que se haga la reparación.
- No intente realizar reparaciones eléctricas o mecánicas. Busque ayuda de un técnico cualificado para el mantenimiento. El no hacerlo así podría causar lesiones serias. Vea la sección de Servicio al Cliente para la información de contacto.
- Use solamente componentes proporcionados por Cybex para el mantenimiento/reparación de la unidad.
- Mantenga un registro de todas las actividades de mantenimiento.
- Desconecte el adaptador de corriente opcional antes de dar servicio a la unidad.

- No use accesorios que no sean recomendados por Cybex para la unidad.
- Esta unidad puede generar interferencias electromagnéticas o de otro tipo, o puede ser afectada por la interferencia de otros equipos cercanos. Si sospecha que esto está ocurriendo, tome precauciones separando los equipos o blindándolos de alguna manera para evitar las interferencias.

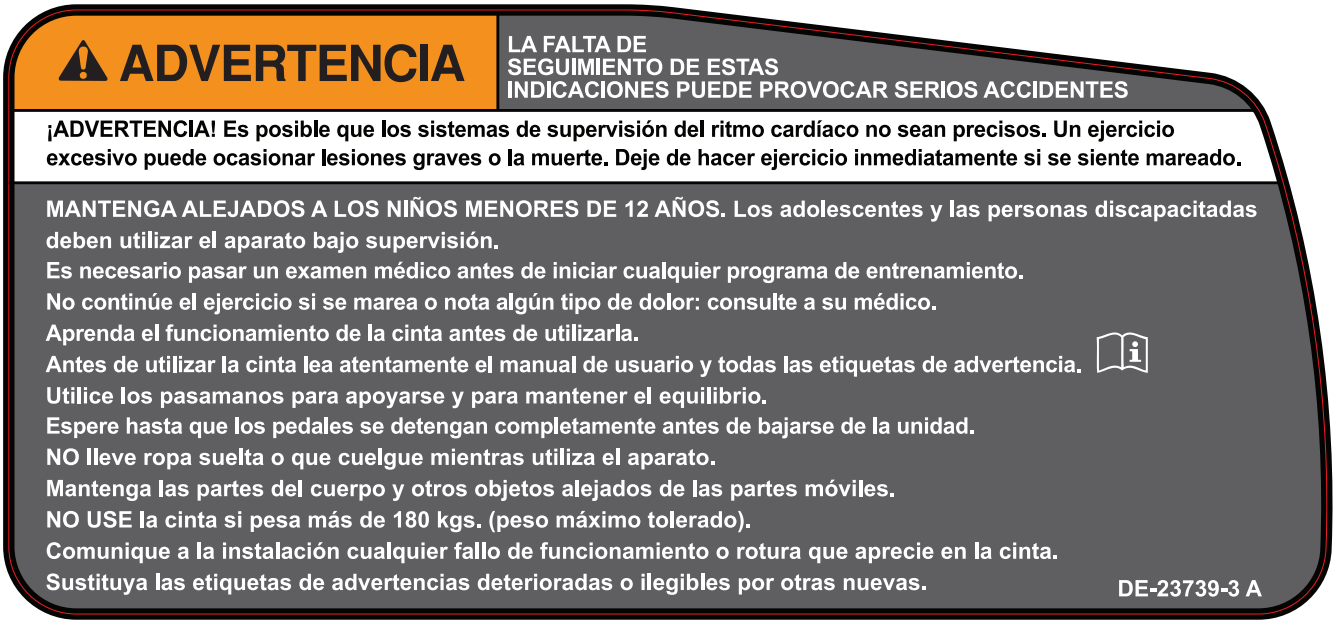
Distintivos de advertencia y precaución

Para remplazar cualquier distintivo dañado o desgastado tiene las siguientes opciones: Visite www.cybexintl.com para comprar partes en línea, envíe su solicitud por fax al 508-533-5183 o contacte con el Servicio al clientes de Cybex al 888-462-9239. Si se encuentra fuera de Estados Unidos, llame al 508-533-4300. Para la ubicación o el número de parte de los distintivos, vea la lista de partes y el diagrama de piezas en el sitio web de Cybex en www.cybexintl.com.

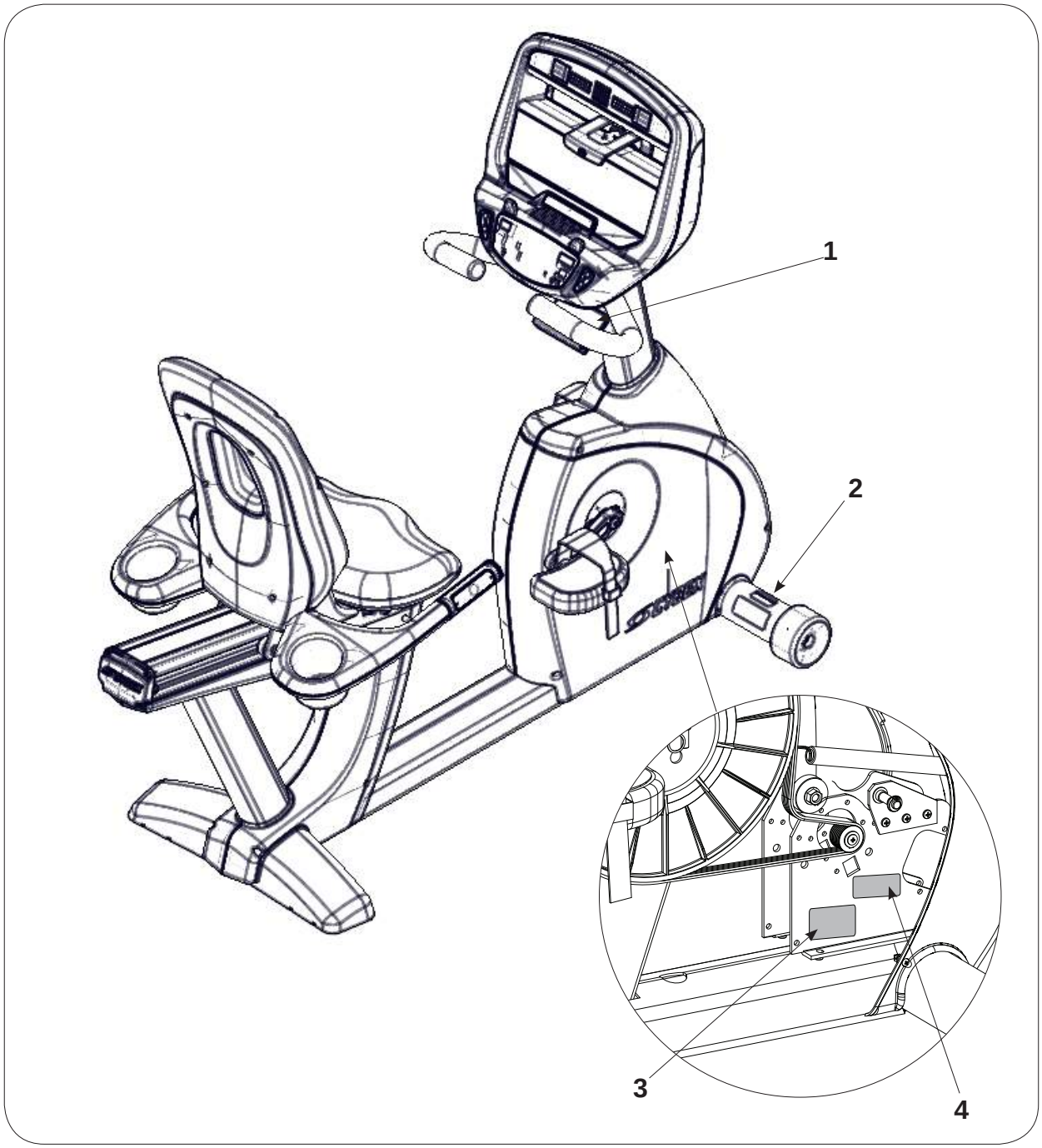
Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría resultar en la muerte o lesiones serias.

Lea cuidadosamente y asegúrese de comprender las siguientes etiquetas de precaución y advertencia antes de usar la unidad.

Distintivos de advertencia y precaución - 525C

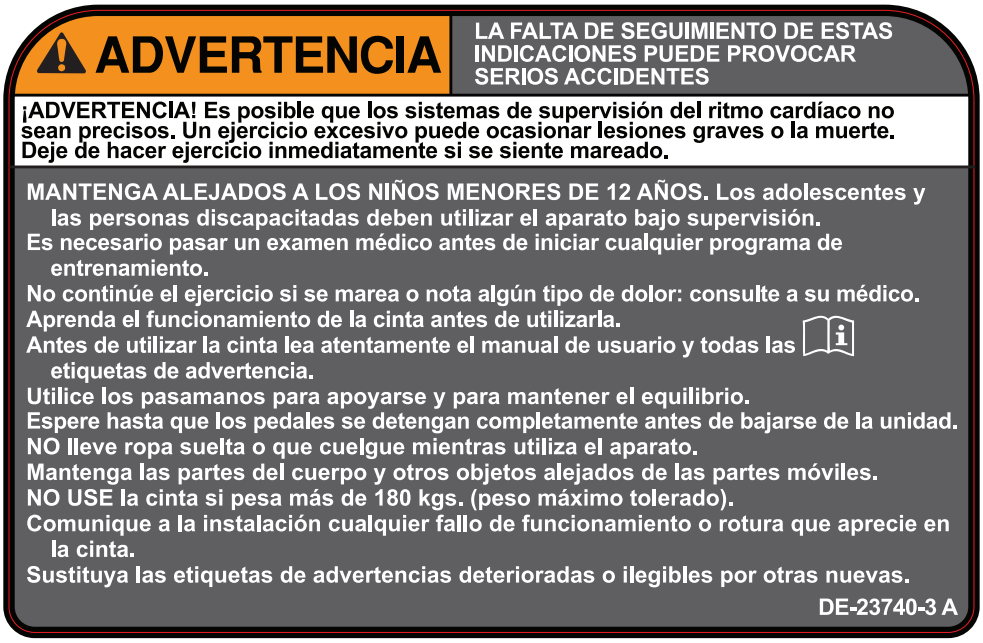

ADVERTENCIA
LA FALTA DE
SEGUIMIENTO DE ESTAS
INDICACIONES PUEDE PROVOCAR SERIOS ACCIDENTES
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Es necesario pasar un examen médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
Aprenda el funcionamiento de la cinta antes de utilizarla.
Antes de utilizar la cinta lea atentamente el manual de usuario y todas las etiquetas de advertencia.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
Espere hasta que los pedales se detengan completamente antes de bajarse de la unidad.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO USE la cinta si pesa más de 180 kgs. (peso máximo tolerado).
Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.
DE-23739-3 A

Ubicación de las etiquetas - 525C

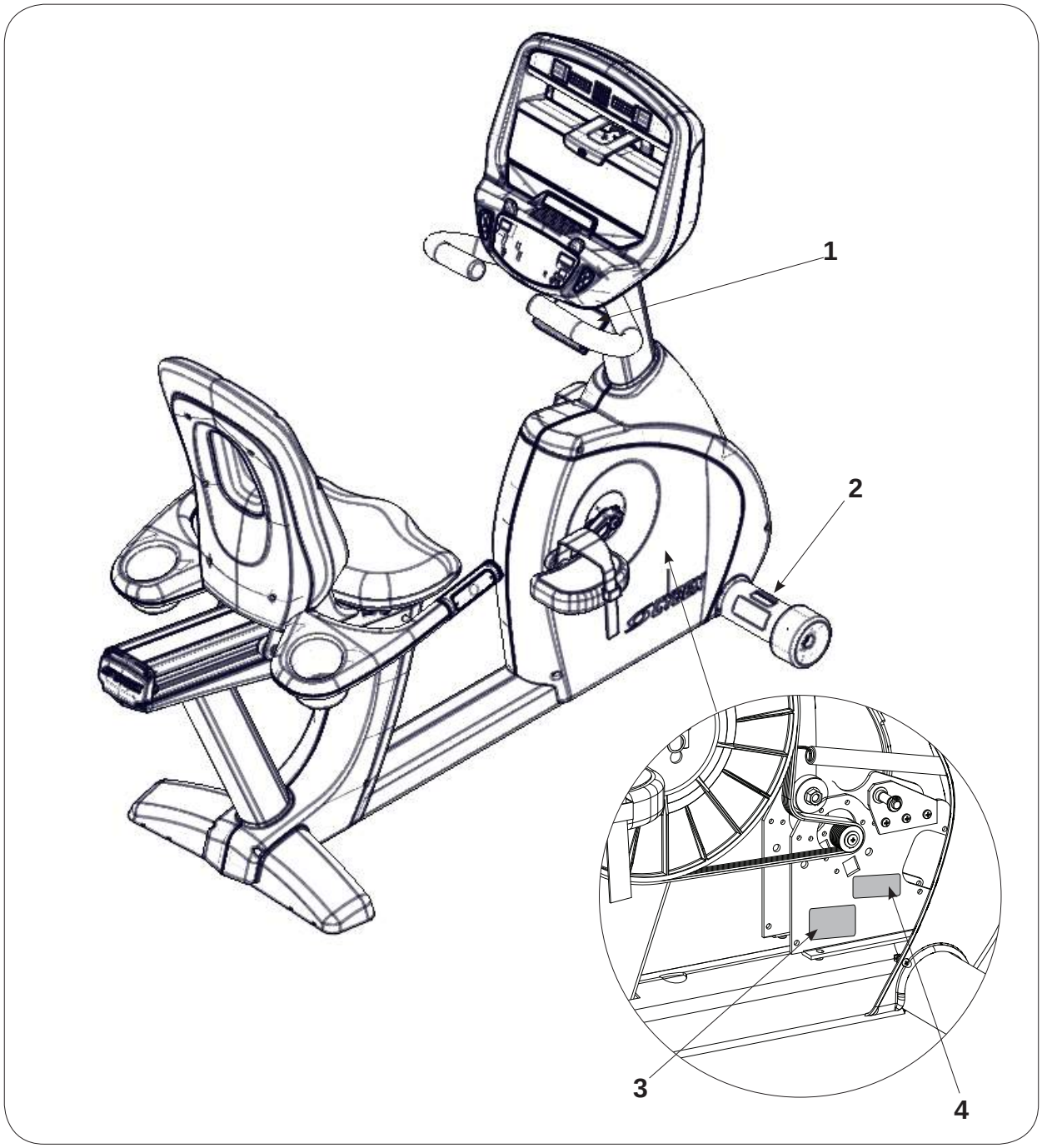


1	DE-23740-3	Etiqueta, Advertencia, Bandeja de acceso
2	DE-21749-3	Etiqueta, Advertencia, Desconectar alimentación
3	DE-18363-3	Etiqueta, Advertencia, Volante caliente
4	DE-18362-3	Pegatina, Precaución piezas móviles

Distintivos de advertencia y precaución - 525R


ADVERTENCIA
LA FALTA DE SEGUIMIENTO DE ESTAS INDICACIONES PUEDE PROVOCAR SERIOS ACCIDENTES
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Es necesario pasar un examen médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
Aprenda el funcionamiento de la cinta antes de utilizarla.
Antes de utilizar la cinta lea atentamente el manual de usuario y todas las etiquetas de advertencia.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
Espere hasta que los pedales se detengan completamente antes de bajarse de la unidad.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO USE la cinta si pesa más de 180 kgs. (peso máximo tolerado).
Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.
DE-23740-3 A

Ubicación de las etiquetas - 525R



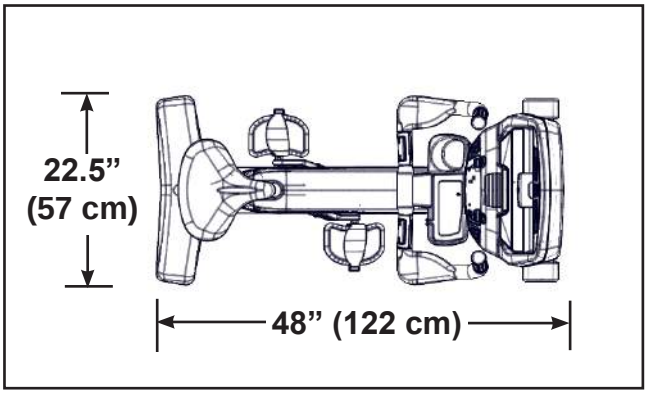
1	DE-23740-3	Etiqueta, Advertencia, Bandeja de acceso
2	DE-21749-3	Etiqueta, Advertencia, Desconectar alimentación
3	DE-18363-3	Etiqueta, Advertencia, Volante caliente
4	DE-18362-3	Pegatina, Precaución piezas móviles

Montaje

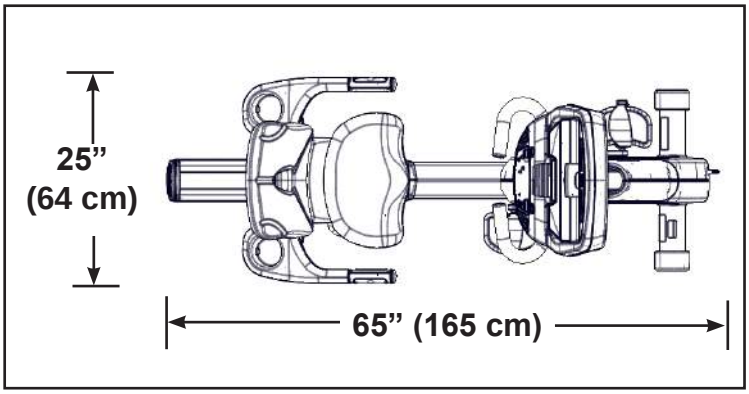
Especificaciones

	Ciclo 525C	Ciclo 525R
Longitud:	48 pulgadas (122 cm)	65 pulgadas (165 cm)
Ancho:	23 pulgadas (58 cm)	24 pulgadas (62 cm)
Altura:	61 pulgadas (155 cm)	49 pulgadas (125 cm)
Peso del producto:	143 lbs. (65 kg)	166 lbs. (75 kg)
Peso de envío	173 lbs. (78 kg)	196 lbs. (89 kg)
Niveles de resistencia:	21 (el usuario selecciona en el modo manual o bicicleta)	
Entrenamientos:	Inicio rápido, ocho entrenamientos, y control de ritmo cardiaco para la opción Monitor E3 View. El inicio rápido se selecciona como modo "Bicicleta" o Potencia constante. Los ejercicios de pérdida de peso y cardiovasculares son de potencia constante. El inicio rápido y los entrenamientos disponen de 21 niveles.	
Características de la consola:	Consola superior: LED o Monitor E3 View. Visualización - Tiempo, BPM, peso, calorías, RPM y Cal/Hr. Asimismo el monitor E3 View muestra vatios, MET y distancia. Consola inferior: Pantalla numérica izquierda para velocidad o nivel. Pantalla numérica derecha para velocidad en carretera, vatios o RPM finales.	
Características para ritmo cardíaco:	Integración de receptor inalámbrico del pulso cardíaco (el transmisor no está incluido) y monitorización del pulso por contacto.	
Colores de la estructura:	Estándar: Textura blanca, textura negra, dorado metalizado, negro cromado, platino brillante. Personalizado: Colores ilimitados disponibles.	
Alcance de resistencia:	Mínimo - 20 vatios; Máximo - 900 vatios.	
Peso máximo del usuario:	400 lbs. (181 kg).	
Potencia:	Autopropulsado, adaptador CA opcional para pantalla permanente.	
Alimentación:	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, CA (9V CC, 1,7A). Enchufe NEMA 5-15 (TR-18231) o toma de entrada IEC-320 (TR-18230).	
Otros:	Soporte para botella de agua y bandeja de objetos.	
Opciones:	Monitor E3 View, receptor inalámbrico de audio, compatibilidad con iPod/iPhone.	

Bicicleta 525C



Bicicleta 525R



Elección y preparación del sitio

Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumple con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre para acceder a la unidad y para bajar en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,5 metros (20 pulgadas) en los laterales de la unidad y de 2 metros (78 pulgadas) detrás de la unidad.
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado por tres lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 0,60 metros para todos los puntos de acceso de la máquina.

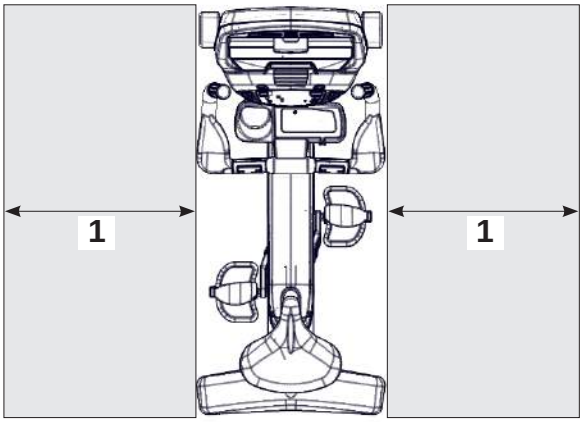
Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

- La zona no debe encontrarse cerca de lugares con una humedad alta, como una sala de vapor, sauna, piscina cubierta o en el exterior. La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con una humedad relativa del 30% al 75%.

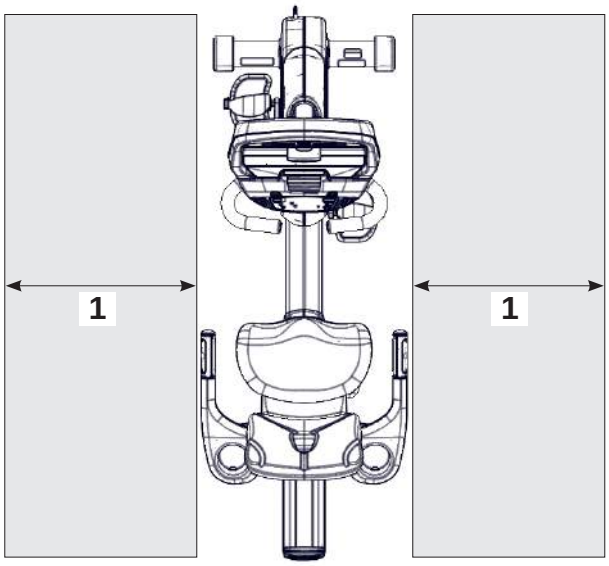
La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar de manera adversa a los componentes electrónicos, así como a las demás piezas de la unidad.

- La zona debe mantener una temperatura ambiente de 10º C (50º F) a 40º C (104º F) grados.

525C



525R



	Área libre
1	23.6”, 0.6m

Requisitos de corriente eléctrica

La fuente de energía de CA es opcional.

Verifique que la unidad esté conectada a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

Verifique que la conexión se hace a un circuito conectado a tierra. No utilice un adaptador que le permita conectar el enchufe de tres clavijas a una toma de corriente que no cuente con conexión a tierra.

Use sólo adaptadores de CA proporcionados por Cybex. Consulte a un electricista si tiene cualquier pregunta.

Verifique que la alimentación eléctrica cumpla con los códigos locales de construcción.

Montaje de la unidad

Herramientas requeridas

- Llave Allen de 3/16" (incluida sólo con el modelo 525R)
- Destornillador Philips
- Llave de dado de 1/2"
- Llave española de 9/16"

Las palabras “izquierda” y “derecha” se refieren a la orientación del usuario.

Lea y asegúrese de comprender todas las instrucciones antes de ensamblar la unidad.

Verifique el paquete

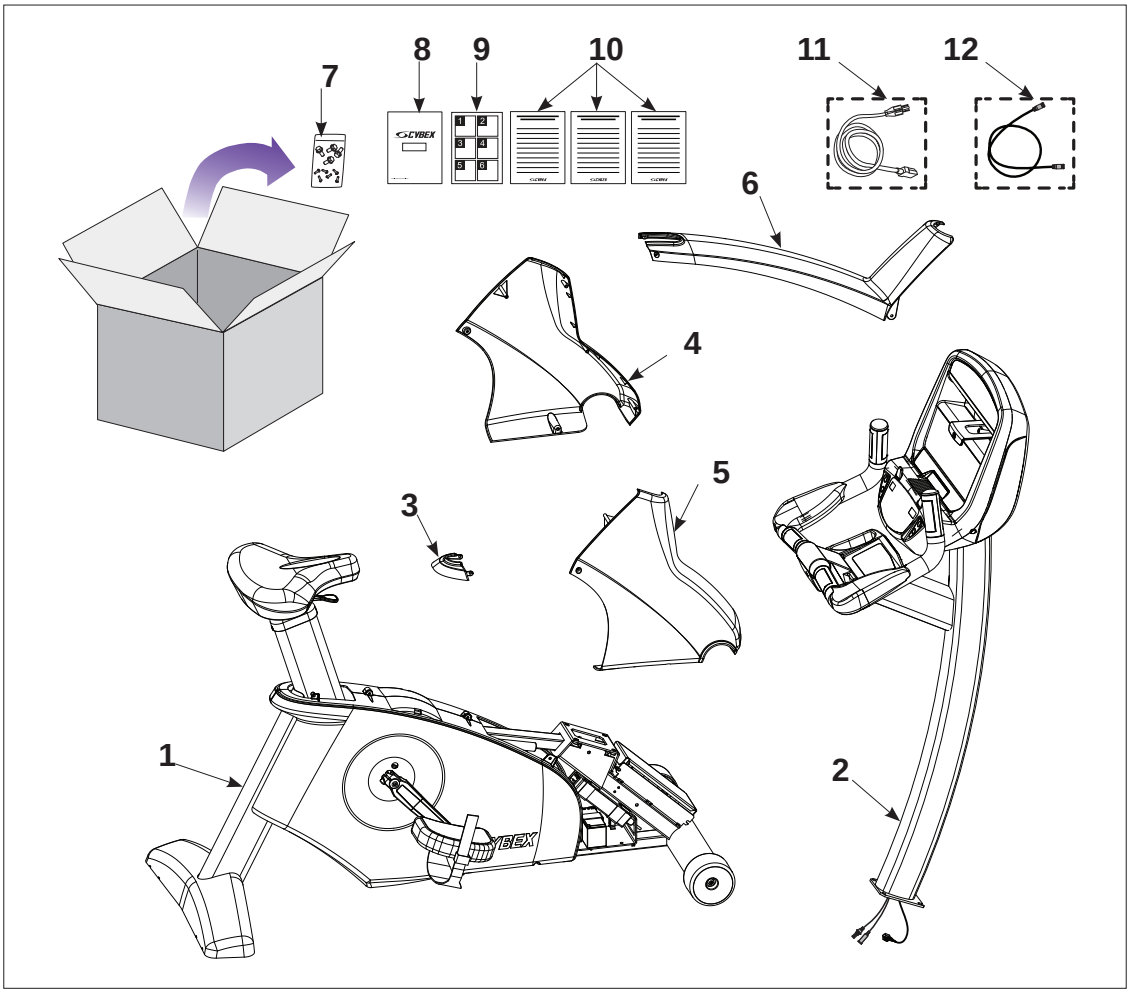
1. Lea la etiqueta en la caja para verificar que el número de modelo y el voltaje coincidan con lo que solicitó.
2. Levante y quite la manga de cartón que rodea la unidad.
3. Verifique que el color de la pintura coincida con el que solicitó.
4. Verifique que el voltaje sea correcto leyendo la etiqueta de voltaje cerca del enchufe. La fuente de energía de CA es opcional.

Montaje del modelo 525C

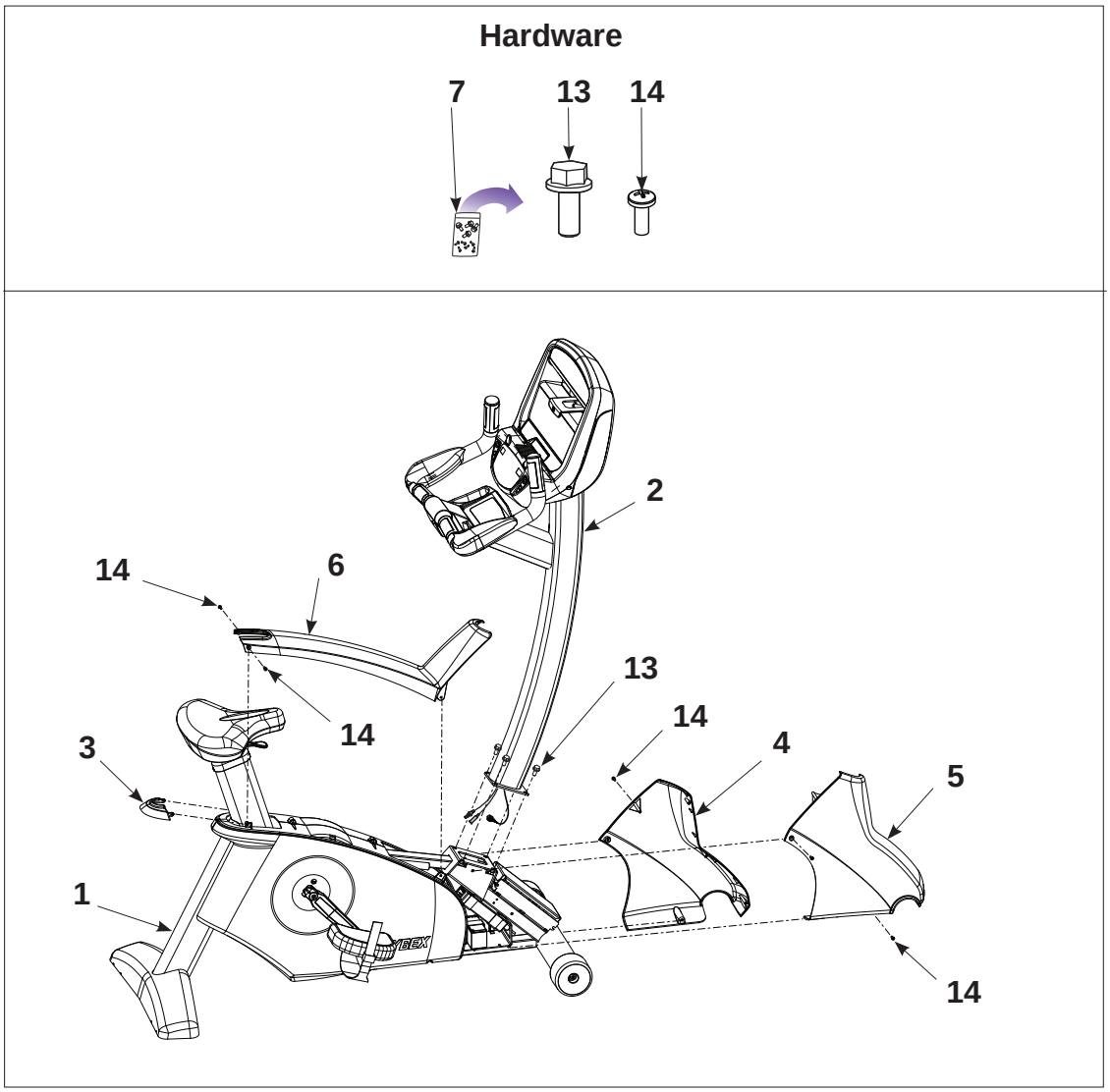
Desembale y verifique el contenido de las cajas.

Verifique que los siguientes objetos estén presentes. Vea el capítulo de Servicio al cliente para información de contacto si le falta alguna parte.

Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas unidas
2	1	Varía	Cuerpo de la consola
3	1	PL-21584	Cubierta trasera
4	1	PL-21581	Cubierta frontal izquierda
5	1	PL-21582	Cubierta frontal derecha
6	1	PL-21583	Cubierta superior
7	1	AX-21698	Paquete de tornillería
8	1	LT-24303-3	Manual del propietario
9	1	LT-24300	Diagrama de montaje
10	1	LT-24291	Hoja de garantía del arco del consumidor
10	1	LT-24292	Entradade hoja de garantía del arco comercial
10	1	LT-24293	Hojade garantía completa del arco comercial
11	1	Varía	Cable de CA (opción E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6’, coaxial (opción E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x .75”,HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	Tornillo, 8-16 x .50”, PNHD

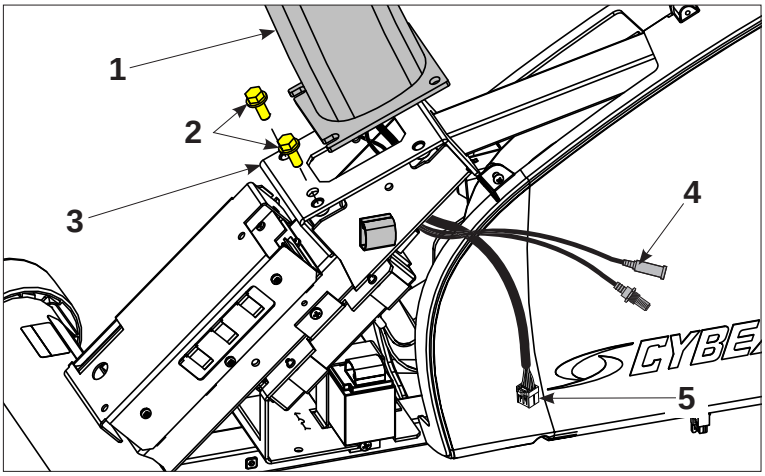


Levante y mueva la unidad

1. Agarre el pie trasero.
2. Levante el pie trasero para que las llantas frontales de transporte puedan rodar sobre el piso. Use métodos apropiados para el levantamiento.
3. Lleve la unidad rodando hasta la ubicación deseada.
4. Haga descender el pie trasero para que la unidad quede en su ubicación deseada.

Instale el cuerpo de la consola en el cuerpo de la base.

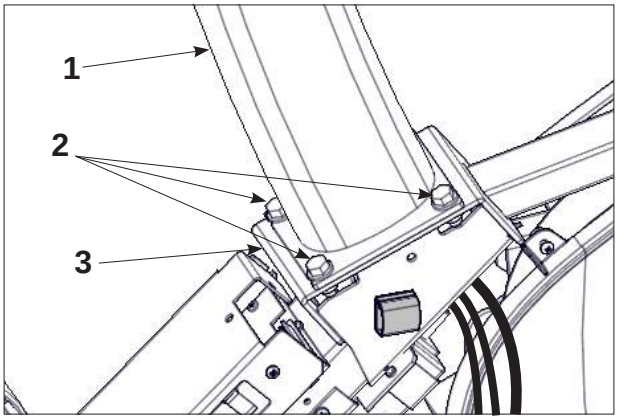
1. Atornille con la mano dos tornillos de montaje al cuerpo de la base.



	Item	Description
1		Ensamblaje de la consola
2	13	Tornillos (2)
3		Ensamblaje de la base
4		Cable A/V opcional
5		Cable de pantalla

El cuerpo de la consola necesitará ser sujetado durante los pasos 2 a 5.

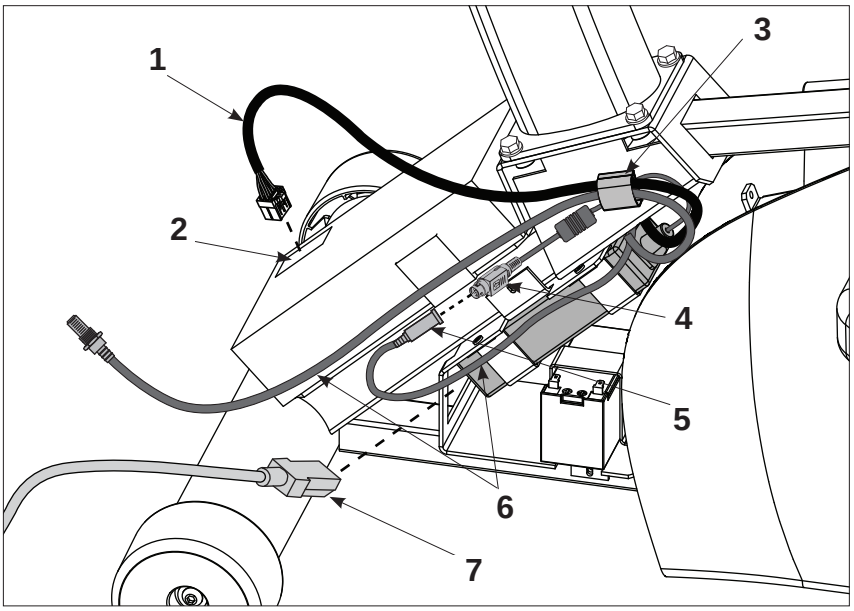
2. Introduzca el cable de la pantalla y el cable A/V opcional a través del marco al lado izquierda. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.
3. Coloque el cuerpo de la consola en la posición correcta sobre el cuerpo de la base deslizándolo a su posición sobre los dos tornillos de montaje.
4. Atornille con la mano los otros dos tornillos.



	Item	Description
1		Ensamblaje de la consola
2	13	Tornillos (4)
3		Ensamblaje de la base

5. Apriete los cuatro tornillos con una llave de dado de 1/2".

6. Pase los cables a través del gancho gris en el control.



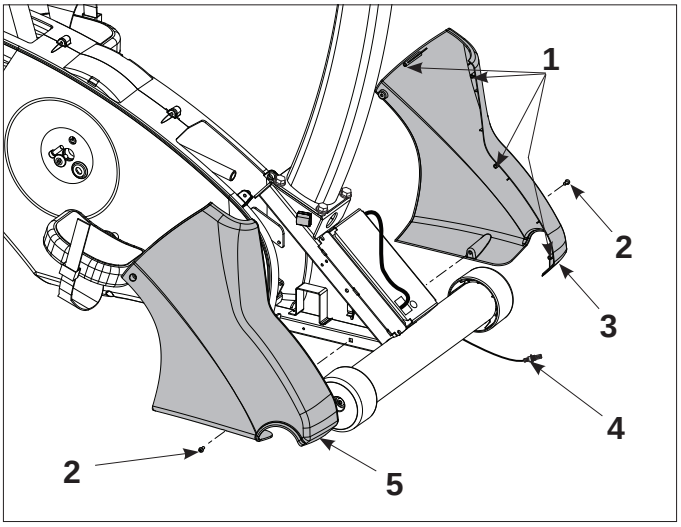
	Item	Description
1		Cable de pantalla
2		Conector del cable de la pantalla
3		Gancho gris
4		Salida de suministro de alimentación
5		Conector DIN de cable de consola
6		Cables A/V (opcionales)
7	11	Cable de CA

7. Conecte el cable de la pantalla al conector del cable de la pantalla en el tablero de control inferior, Asegúrese de que el conector del cable esté bien apretado.

8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.

Instale las cubiertas frontales.

1. Instale la cubierta frontal izquierda con un tornillo usando un destornillador Phillips.



	Item	Description
1		Conectores de plástico
2	14	Tornillo (2)
3		Cubierta frontal izquierda
4		Cables A/V (opcionales)
5		Cubierta frontal derecha

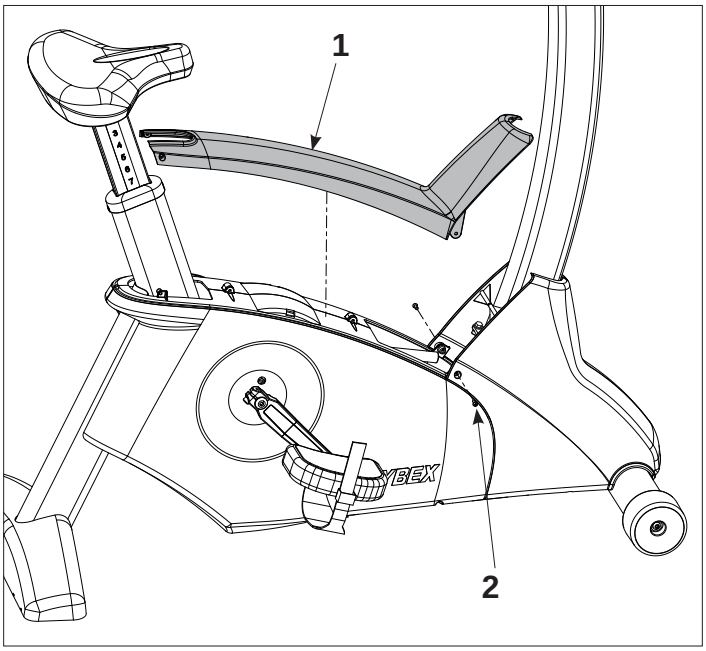
2. Pase los cables A/V opcionales a través de las cubiertas frontales y hacia el frente de la unidad. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.

Además de los tornillos de montaje, hay cuatro conectores de plástico que sostienen las cubiertas frontales entre sí. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico están bien introducidos en cada cubierta frontal.

3. Instale la cubierta frontal derecha con un tornillo (#14) usando un destornillador Phillips.

Instale la cubierta superior.

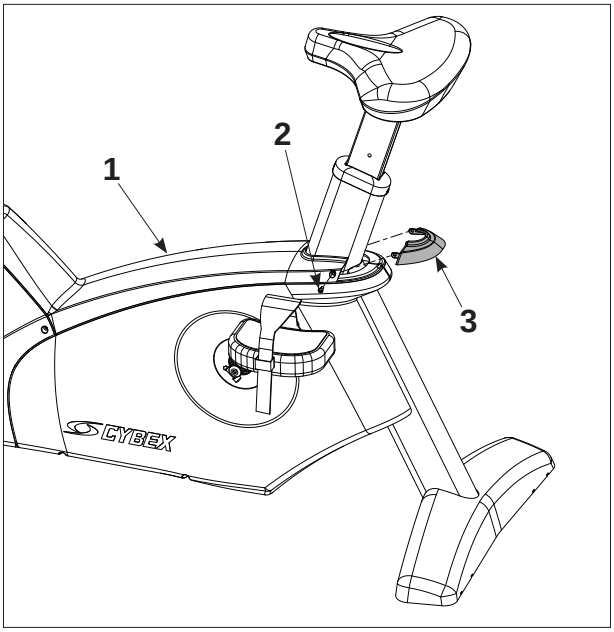
Instale la cubierta superior con dos tornillos (#14) usando un destornillador Phillips.



	Item	Description
1		Cubierta superior
2	14	Tornillo (2)

Instale la cubierta trasera.

1. Coloque la cubierta trasera dentro de la cubierta superior. Asegúrese de que la cubierta trasera está bien introducida en la cubierta superior.

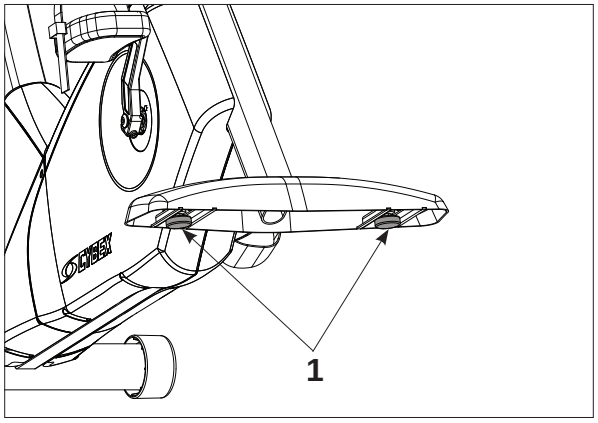


	Item	Description
1		Cubierta superior
2	14	Tornillos (2)
3		Cubierta trasera

2. Instale la cubierta trasera con dos tornillos (#14) usando un destornillador Phillips.

Nivele la unidad.

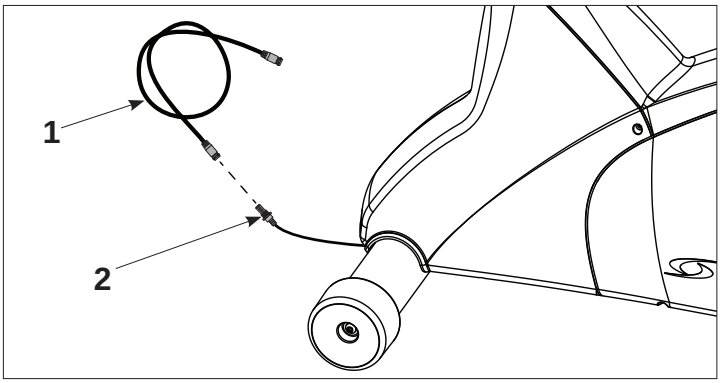
Confirme que la unidad está en una superficie nivelada. Si no, utilice una llave española de 9/16" para ajustar los pies niveladores hacia arriba o abajo.



	Item	Description
1		Pies niveladores

Instale el cable coaxial (opción E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



	Item	Description
1	12	Cable coaxial 6’
2		Conector del cable coaxial

Inspeccione visualmente la unidad.

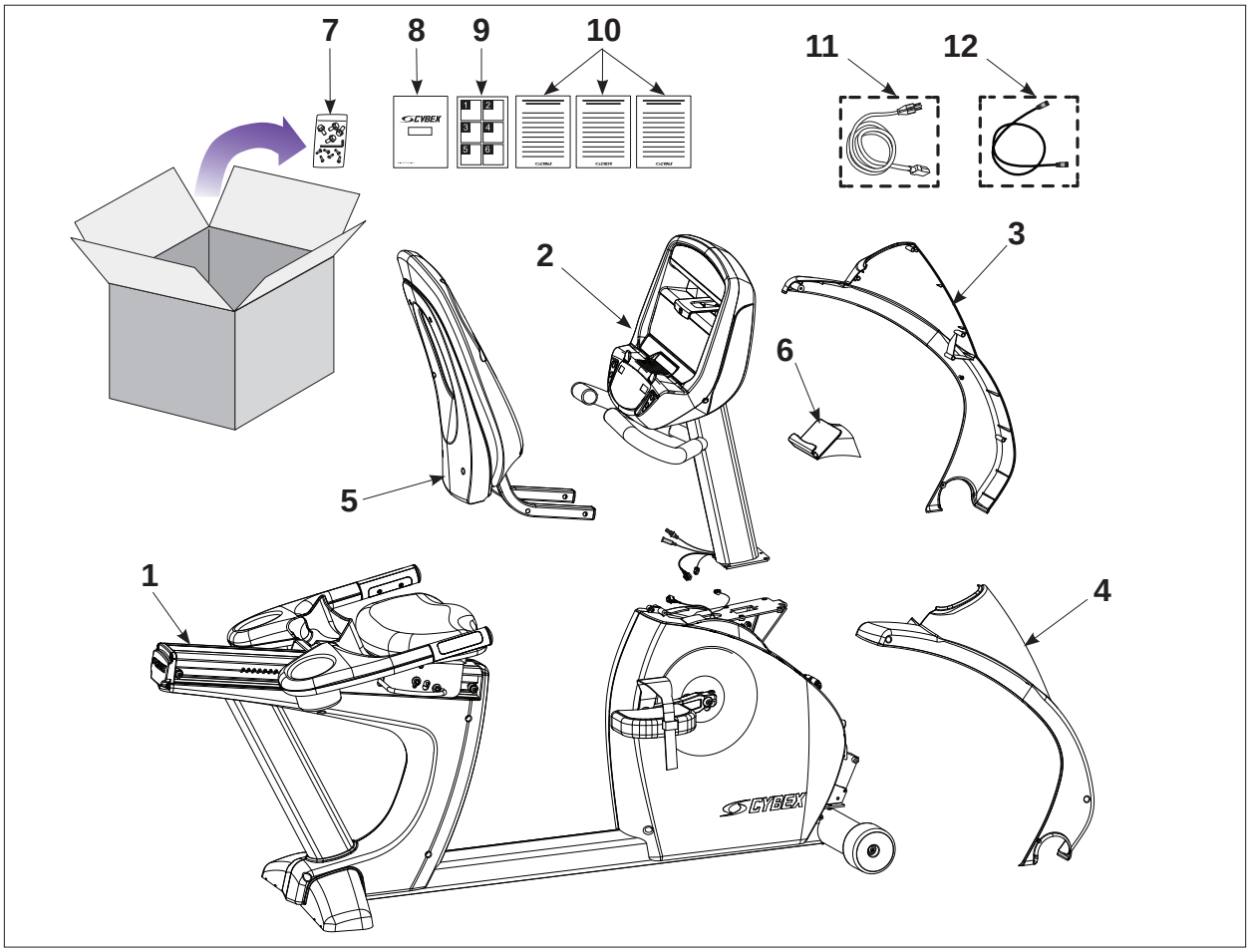
1. Examine la unidad para asegurarse de que el montaje es correcto y está completo.
2. Proceda a la sección *Pruebas de Operación*.

Montaje del modelo 525R

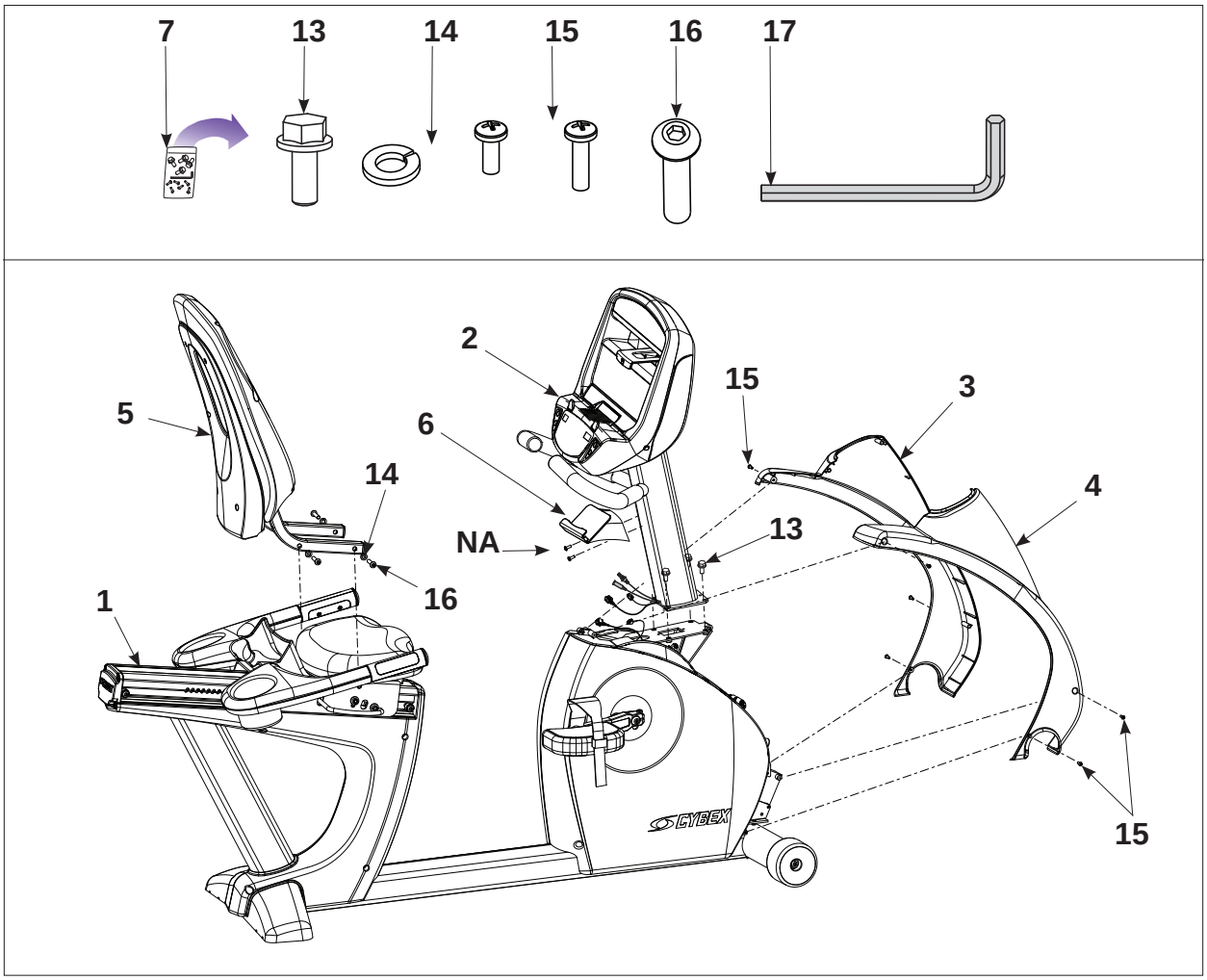
Desempaquete y verifique el contenido de la unidad.

Verifique que los siguientes objetos estén presentes. Vea el capítulo de Servicio al cliente para información de contacto si le falta alguna parte.

Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas unidas
2	1	Varía	Cuerpo de la consola
3	1	PL-21517	Cubierta frontal izquierda
4	1	PL-21518	Cubierta frontal derecha
5	1	AX-21670	Respaldo del asiento
6	1	AX-21738	Bandeja para accesorios
7	1	AX-21699	Paquete de tornillería
8	1	LT-24303-3	Manual del propietario
9	1	LT-24301	Diagrama de montaje
10	1	LT-24291	Hoja de garantía del arco del consumidor
10	1	LT-24292	Entradade hoja de garantía del arco comercial
10	1	LT-24293	Hojade garantía completa del arco comercial
11	1	Varía	Cable de CA (opción E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6’, coaxial (opción E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x .75”,HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	Arandela, 5/16" dividida
15	4	HS-15706	Tornillo, 8-16 x .50”, PNHD
16	2	HS-18311	Tornillo, 8-16 x .75”, PNHD
17	4	HS-41107	Tornillo, 5/16-18 X 1.50”
18	1	HX-00438	Llave Allen de 3/16"

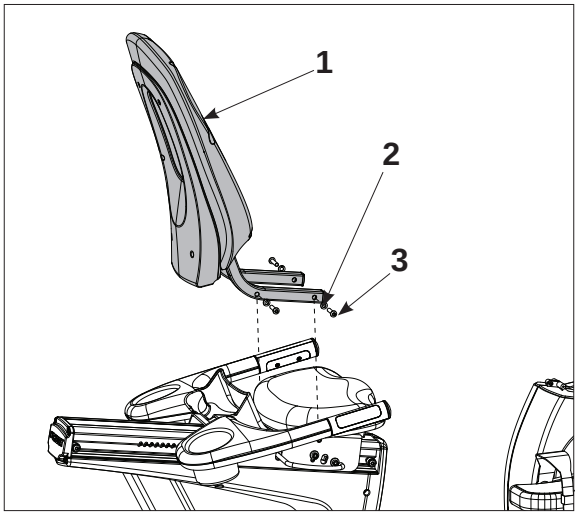


Levante y mueva la unidad

1. Agarre el pie trasero.
2. Levante el pie trasero para que las llantas frontales de transporte puedan rodar sobre el piso. Use métodos apropiados para el levantamiento.
3. Lleve la unidad rodando hasta la ubicación deseada.
4. Haga descender el pie trasero para que la unidad quede en su ubicación deseada.

Instale el respaldo del asiento.

1. Coloce el respaldo del asiento en la posición correcta y atornille con la mano los cuatro tornillos y las cuatro arandelas.

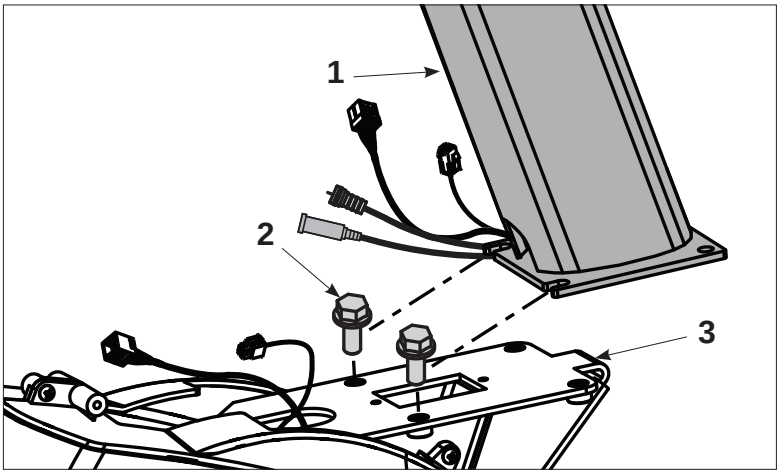


	Item	Description
1		Respaldo del asiento
2	14	Arandelas (4)
3	16	Tornillos (4)

2. Apriete los tornillos con la llave Allen de 3/16" incluída.

Sujete el cuerpo de la consola al cuerpo de la base.

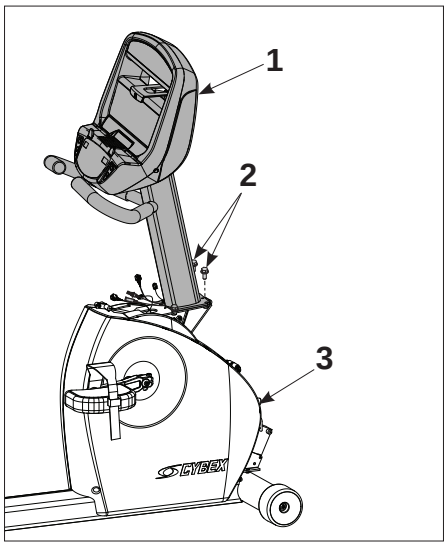
1. Atornille con la mano dos tornillos de montaje al cuerpo de la base.



	Item	Description
1		Ensamblaje de la consola
2	13	Tornillos (2)
3		Ensamblaje de la base

El cuerpo de la consola necesitará ser sujetado durante los pasos 2 a 4.

2. Coloque el cuerpo de la consola en la posición correcta sobre el cuerpo de la base deslizándolo a su posición sobre los dos tornillos de montaje.

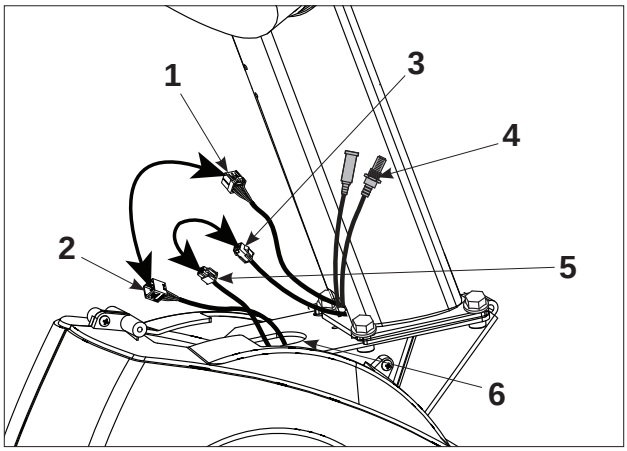


	Item	Description
1		Ensamblaje de la consola
2	13	Tornillos (2)
3		Ensamblaje de la base

3. Atornille con la mano los otros dos tornillos.

4. Apriete los cuatro tornillos con una llave de dado de 1/2".

5. Conecte el cable de la pantalla superior al conector de la pantalla inferior. Asegúrese de que los conectores hagan clic y queden bien sujetos.

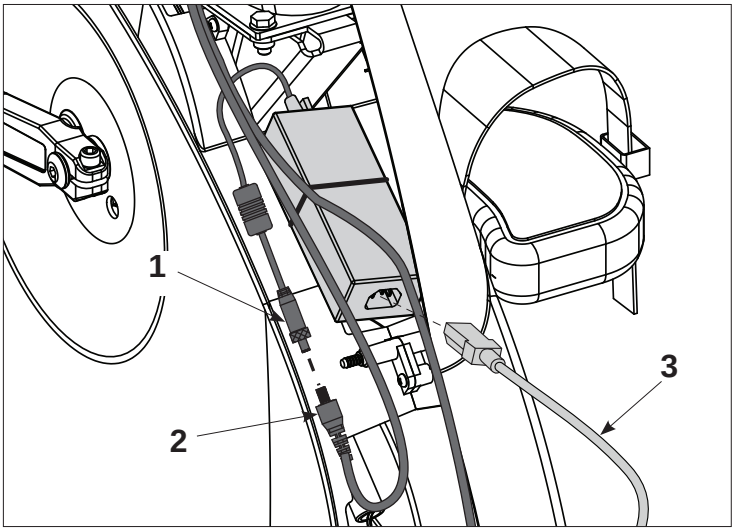


	Item	Description
1		Conector de pantalla superior
2		Conector de pantalla inferior
3		Conector de frecuencia cardiaca superior
4		Cables A/V (opcionales)
5		Conector de frecuencia cardiaca inferior
6		Agujero superior en el marco

6. Enchufe el conector del medidor de frecuencia cardiaca superior al conector del medidor de frecuencia cardiaca inferior.

7. Introduzca cada uno de los conectores del cable en el agujero superior del marco. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.

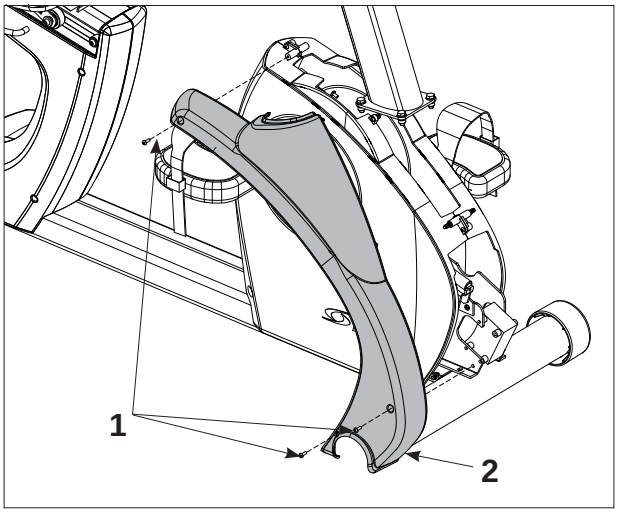
8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.



	Item	Description
1		Salida de suministro de alimentación
2		Conector DIN de cable de consola
3	11	Cable de CA

Instale las cubiertas frontales.

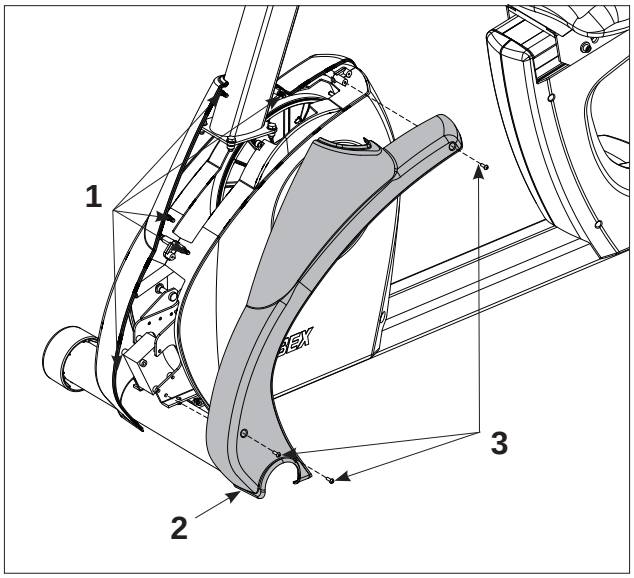
1. Instale la cubierta frontal derecha con tres tornillos usando un destornillador Phillips.



	Item	Description
1	15	Tornillos (3)
2		Cubierta frontal derecha

Además de los dos tornillos de montaje para cada cubierta frontal, hay cinco conectores de plástico que sostienen las cubiertas frontales entre sí. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico están bien introducidos en cada cubierta frontal.

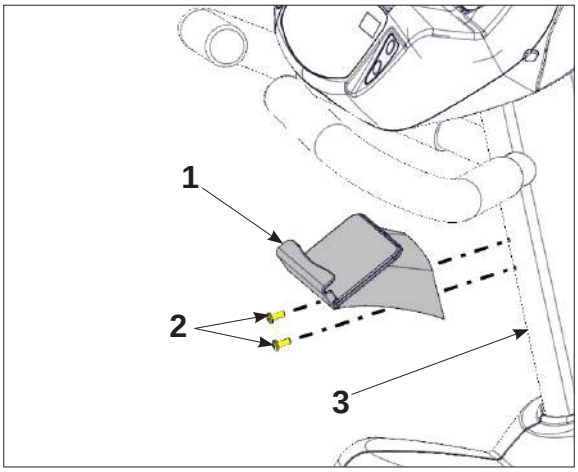
2. Instale la cubierta frontal izquierda con tres tornillos usando un destornillador Phillips.



	Item	Description
1		Conectores de plástico
2		Cubierta frontal izquierda
3	15	Tornillos (3)

Instale la bandeja para accesorios.

1. Retire los dos tornillos del cuerpo de la consola usando un destornillador Phillips.

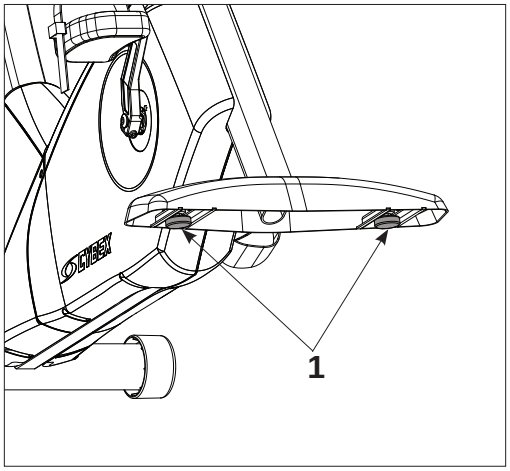


	Item	Description
1		Bandeja para accesorios
2		Tornillos (2)
3		Ensamblaje de la consola

2. Instale la bandeja para accesorios frente al cuerpo de la consola con los dos tornillos que retiró en el paso previo usando un destornillador Phillips.

Nivele la unidad.

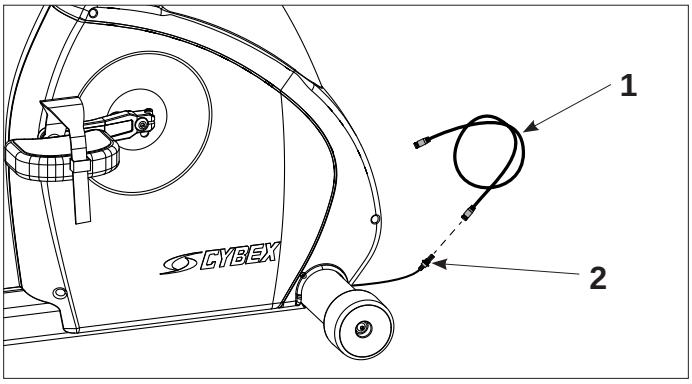
Confirme que la unidad está en una superficie nivelada. Si no, utilice una llave española de 9/16" para ajustar los pies niveladores hacia arriba o abajo.



	Item	Description
1		Pies niveladores

Instale el cable coaxial (opción E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



	Item	Description
1	12	Cable coaxial 6’
2		Conector del cable coaxial

Inspeccione visualmente la unidad.

1. Examine la unidad para asegurarse de que el montaje es correcto y está completo.
2. Proceda a la sección *Pruebas de Operación*.

Configuración

Siga estas instrucciones para configurar la unidad.

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. Si no tiene la fuente de alimentación opcional, vaya al paso 3.
2. Verifique que el panel de control se ilumina y que está en *Modo de Hibernación*.
3. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras coloca sus pies en los pedales.
4. Empiece a pedalear.

Confirmación de la fecha y la hora

La primera vez que se enciende la unidad, ésta solicitará al usuario que confirme la fecha y la hora actuales. Nos saltaremos los requisitos de Inicio rápido, Entrenamientos, Configuración o Parada, pero nos aparecerán cada vez que la unidad se encienta hasta que se ajuste correctamente la fecha y la hora.

1. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para empezar a modificar la hora, empiece con las horas (HH), luego con los minutos (MM) y finalmente AM/PM/24.
2. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** para seleccionar la hora.
3. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar y empezar a modificar los minutos.
4. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** para seleccionar los minutos.
5. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar y empezar a modificar los ajustes AM/PM/24 horas.
6. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar la hora.

Siga este procedimiento para la fecha. El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.

7. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

cuando haya terminado de ajustar el día. Ahora le aparecerá la pantalla de inicio.

Se ha completado la confirmación de la fecha y hora.

Opciones de configuración

1. Oprima y sostenga las teclas **SCAN (ESCANEAR)** y **UP (ARRIBA)** durante 3 segundos.

2. Navegue por el menú de configuración con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .

3. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** una vez para introducir los valores de configuración. Presiónela de nuevo para guardar los cambios y avanzar en el menú.

Las opciones de configuración son:

	Consola LED	Monitor E3 View
Tiempo	Ajuste el formato de la hora a AM, PM o 24. Ajuste la hora y los minutos HH:MM.	
Fecha	El formato de año es Y - Año [YYYY].	El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.
	El formato de mes es M - Mes [MM].	
	El formato de día es D - Día [DD].	
Unidades de peso y distancia	LbS - libras, Kg - kilogramos o Ston - Stone. MI - millas o KM - kilómetros.	LBS - libras, Kg - kilogramos o Ston - Stone. MI - millas o KM - kilómetros.
Pausa	Establezca la duración de la pausa. OFF (predeterminado), 0:30, 1:00 o 02:00 minutos.	
Duración predeterminada	Establezca la duración predeterminada del entrenamiento. 10, 20, 30 (Por defecto), 60 o 90 minutos.	
Duración máxima	Establezca la duración máxima del entrenamiento. OFF (ilimitado), 30, 60 (predeterminado), 90,120 minutos o Club*.	
Inicio rápido	Fije el modo de inicio rápido. Las opciones son Bike (Bicicleta) (Predeterminado) o Constant Power (Potencia constante).	
A/V	Ajuste la opción A/V. Elija entre PEM, UHF, ninguno o FM (TF/M). Consulte *Configuración A/V y presintonías de radio FM* para la configuración completa. Si la unidad se envía con Monitor E3 View, esta opción de configuración se saltará.	
Sonido	Cambie el sonido de la consola entre On (encendido) (predeterminado) u OFF (apagado). Fije el volumen del altavoz del auricular de 0-30 (10 es el predeterminado).	Cambie el sonido de la consola entre On (encendido) (predeterminado) u OFF (apagado). Cambie el sonido del auricular a Some (Algunos) (predeterminada), All (Todo) o Off (Apagado). Fije el volumen del altavoz del auricular de 0-30 (10 es el predeterminado).
Idiomas	No disponible	Fije el idioma del monitor E3 View. Las opciones son: francés, español o inglés (predeterminado).

Para restaurar los valores por defecto de las opciones de configuración

1. Presione la tecla **SCAN (ESCANEAR)** en la primera opción de configuración (Hora). La consola mostrará “RESET” y “[dEFA] [ULtS] [?]“.

Para salir sin restaurar los valores por defecto presione la tecla **INTRO (ENTER)**

.

2. Presione la tecla **SCAN (ESCANEAR)** para restaurar la consola a los valores por defecto. La consolará sonará dos veces y regresará al modo de configuración.

Salir del *Setup Mode (Modo de configuración)*.

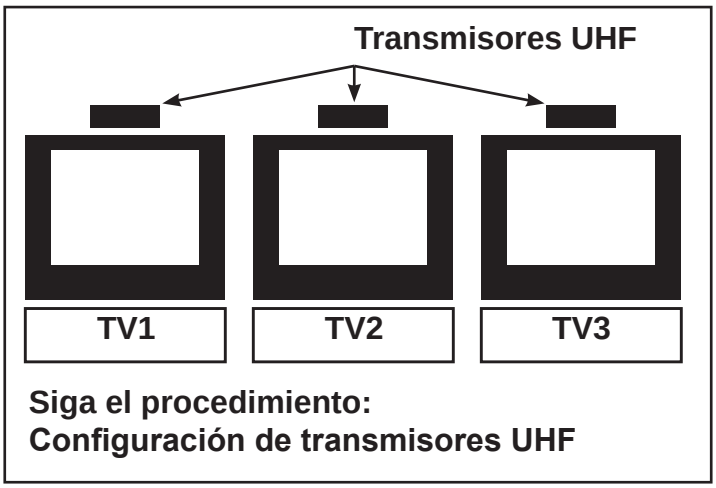
Presionela tecla**Stop** para salir de las opciones de configuración.

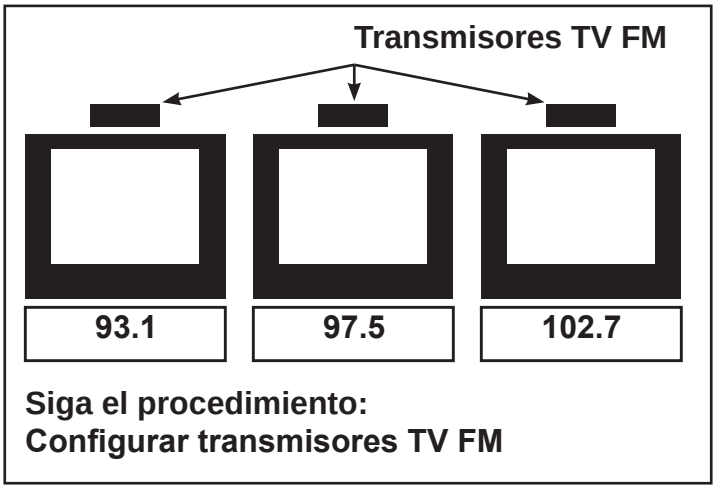
Configuración A/V y programación del radio FM.

Configura el Módulo Receptor de Audio Inalámbrico opcional requiere tres pasos:
- Determine el tipo de transmisor usado (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
- Asigne un número de canal de TV a cada transmisor en la consola.
- Programe estaciones de radio FM (opcional)

Herramientas requeridas:
- Audífonos (no incluídos)

Determine el tipo de transmisor
Hay dos tipos de transmisores UHF o TV FM. Los transmisores UHF tendrán las TV identificadas por número, por ejemplo TV1. Los transmisores TV FM tendrán las TV identificadas con frecuencias FM, por ejemplo 93.1.

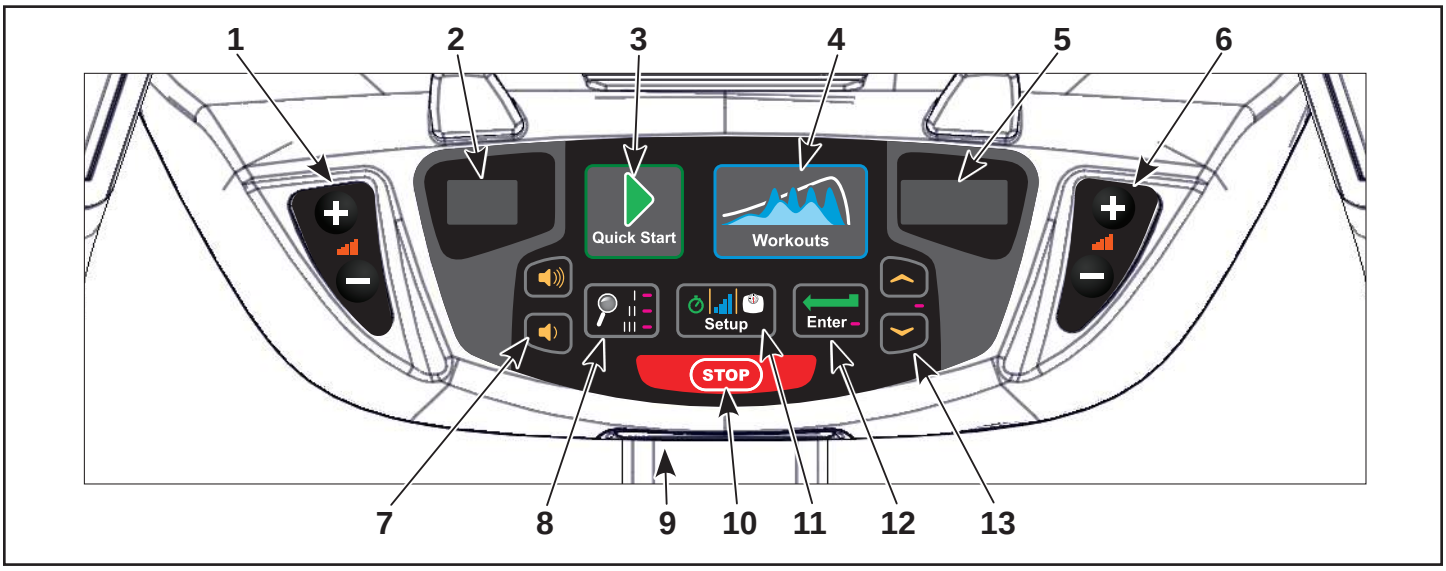




Para transmisores TV FM, registre las frecuencias FM para todas las TVs.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Controles de uso



1	Teclas de resistencia	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Pantalla de velocidad / nivel	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n) cerca o (F) lejos.
3	Tecla Inicio Rápido	Selecciona el tipo de emisora, restablece todos los canales de televisión guardados cuando se utiliza
4	Tecla de Entrenamientos	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
5	Pantalla de resistencia	Muestra 'FM' cuando se están guardando las presintonías de radio FM
6	Teclas de resistencia	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
7	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
8	Tecla de visualización de opciones	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
9	Toma de auriculares	Conecte los auriculares para escuchar los canales
10	Tecla DETENER	Para guardar y salir de la configuración
11	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas Cambia la sensibilidad del receptor UHF entre near/far (cerca/ lejos).
12	Tecla de Intro	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.
13	Teclas Arriba/Abajo	Para navegar por los canales de televisión o sintonizar manualmente las frecuencias de FM

Modo de configuración A/V

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se encenderá en el modo Dormant (Inactivo).
2. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
3. Comience a caminar.
4. Mantenga pulsados durante 3 segundos **Espera/Buscar** y la flecha arriba de la **TV** . La pantalla mostrará un icono de reloj.
5. Pulse la flecha **Abajo** para navegar hasta la pantalla “A/V”.
6. Pulse **Intro** para acceder *al modo Configuración*.
7. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para cambiar el tipo de A/V de “none” (ninguno) a “UHF or FM” (UHF o FM).
8. Enchufe los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.

Configure los transmisores UHF

Para los transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Siga este procedimiento para asociar los números de canales a los transmisores de TV.

Seleccione el tipo de transmisor:

1. Acceda al modo de configuración A/V.
2. Seleccione “UHF” y pulse la tecla **INTRO**

.
3. Pulse **Inicio rápido** para seleccionar el tipo de transmisor de entre las opciones disponibles. La pantalla solo mostrará las opciones disponibles para su tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema de 900 MHz	Sistema de 863 MHz	Sistema de 806 MHz
“M 900” MYE	“M 863” MYE	“J1 806” Japan 14 channels
“C 900” Cardio Theater	“E 863” Enercise	“J2 806” Japan 30 channels
“E 900” Enercise	“A 863” Audeon	
“B 900” Broadcast Vision		

4. Pulse **Espera/Buscar** para buscar los canales disponibles. La búsqueda puede llevar hasta 10 segundos; a continuación, aparecerá “CH 1 of #” (Canal 1 de #). El símbolo “#” representa el número total de canales UHF fuertes detectados. Algunos de estos canales pueden no ser señales de los transmisores de TV y deben eliminarse.

Revise los canales:

1. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para escuchar los canales disponibles con los auriculares.
2. Elimine los canales no deseados pulsando Speed **Up** (Acelerar) o **Down** (Reducir) para pasar la ventana LED derecha a [dEL] (Eliminar). Pulse **Intro** para eliminar el canal. Repita el proceso para el resto de canales no deseados.
3. Ajuste la configuración Near/Far (Cerca/lejos) para los canales que están disponibles pero no se muestran. Pulse **Manual** para cambiar la configuración de “F” (Lejos) a “n” (Cerca). Pulse **Espera/Buscar** para volver a buscar los canales disponibles.
4. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todos los canales de TV y comprobarlos. Si se almacenan todos los transmisores de TV y todos correlacionan el número de TV con la TV escuchada correcta, la configuración habrá finalizado. De lo contrario, es posible que deba volver a buscar o ajustar los códigos de los transmisores (consulte la documentación de los transmisores sobre las modificaciones de los códigos).
5. Pulse **Pausa** para salir de la configuración. Ha finalizado la configuración del transmisor.
6. Pase a la *adición de emisoras de radio FM (opcional)*.

Configure los transmisores TV FM

Si su TV utiliza transmisores FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de TV a cada frecuencia.

1. Acceda al *modo A/V setup* (Configuración A/V).
2. Seleccione “TV FM” y pulse la tecla **INTRO** .
3. Pulse **Espera/Buscar** para buscar la siguiente frecuencia de TV FM, o las flechas **Arriba** o **Abajo** para sintonizarla manualmente.
4. Pulse las teclas Speed **Up** (Acelerar) o **Down** (Disminuir) para añadir “[Add]” un canal. Pulse **Intro** para guardar el canal; aparecerá el mensaje “std” (almacenado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para añadir todos los canales de TV FM.
6. Pulse **Pausa** para salir de la configuración cuando todas las frecuencias del transmisor TV FM tengan un número de TV asignado. Ha finalizado la configuración del transmisor.
7. Pase a la *adición de emisoras de radio FM (opcional)*.

Añada emisoras de radio FM (opcional)

Si existen emisoras de radio FM locales fuertes en la zona, podrá configurarlas como preajustes.

1. Acceda al *modo A/V setup* (Configuración A/V).
2. Pulse **Programas** para visualizar “FM” en la consola. En la pantalla numérica izquierda aparecerá el siguiente canal disponible y la frecuencia de FM.
3. Pulse **Espera/Buscar** para buscar la siguiente emisora FM, o las flechas **Arriba** o **Abajo** para sintonizarla manualmente.
4. Pulse las teclas Speed **Up** (Acelerar) o **Down** (Disminuir) para añadir “[Add]” un canal. Pulse **Intro** para guardar el canal; aparecerá el mensaje “std” (almacenado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para guardar hasta 32 emisoras de radio FM.
6. Pulse **Pausa** para salir de la configuración cuando haya almacenado todas las emisoras de radio FM.
7. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todas las emisoras de radio FM y comprobarlas.

Ajuste del volumen del sonido

Cuando finalice la configuración, el volumen del sonido deberá ajustarse entre los transmisores de TV y las emisoras de radio FM. Si no se han configurado las emisoras de radio FM, ajuste el volumen de todas las TV.

1. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para seleccionar la emisora de radio FM. Este volumen no es ajustable y es el volumen básico.
2. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para seleccionar una emisora de TV.
3. Ajuste el volumen de cada TV el control remoto para que coincida con una emisora de radio FM o con todas ellas. El objetivo es lograr que una configuración de volumen de 10 en la cinta de correr sea la misma para todos los canales de TV y FM.
4. Repita el procedimiento para todas las TV.

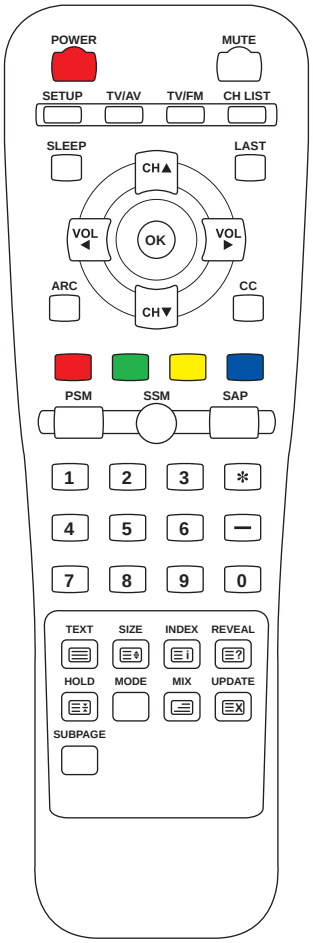
Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Enchufe los auriculares a la toma correspondiente.
2. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para seleccionar la TV o los canales FM.
3. Ajuste el volumen con las teclas **Subir volumen** y **Bajar volumen** .

Configuración finalizada

Controles del monitor E3 View

El control remoto se usa para realizar todas las operaciones de configuración para el monitor E3 View.



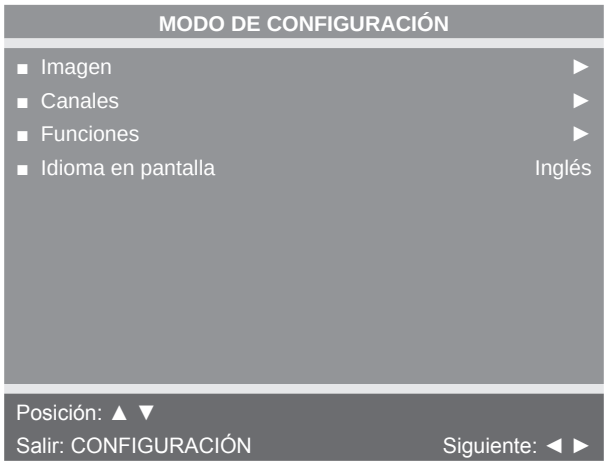
POWER	POWER	Enciende o apaga el monitor E3 View
SETUP	CONFIGURACIÓN	Entra o sale de la pantalla de configuración
CH LIST	CH LIST	Lista de canales - Muestra en una lista todos los canales disponibles
CH▲	CH▲	Canal arriba - Se mueve hacia arriba en el menú en pantalla
CH▼	CH▼	Canal abajo - Se mueve hacia abajo en el menú en pantalla
VOL◀	VOL◀	Volumen izquierda - Se mueve hacia la izquierda en el menú en pantalla
VOL▶	VOL▶	Volumen derecha - Se mueve hacia la derecha en el menú en pantalla

Configuración del monitor E3 View

Acceda a la pantalla de configuración

Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para mostrar la pantalla MODO DE CONFIGURACIÓN en el monitor E3 View. Siga el procedimiento para configurar el monitor E3 View.



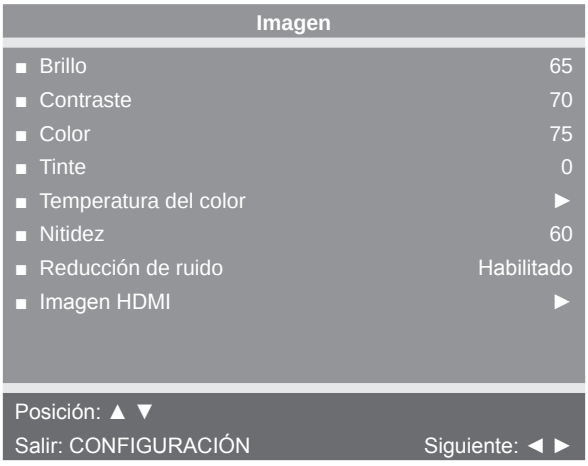
Picture (Imagen)

1. Presione

o

para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Picture (Imagen)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de imagen

Brillo	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 65.
Contraste	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 70.
Color	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 75.
Tinte	Ajuste el rango de 1 a 100. El rango es R50 a G50. El valor por defecto es 0.
Temperatura del color	Ajuste el balance de color de las temperaturas de rojo, verde y azul.
Nitidez	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 60.
Reducción de ruido	Seleccione habilitado (valor por defecto) o deshabilitado.
Imagen HDMI	Configure a automático, o ajuste la configuración segun lo desee. Sólo está disponible cuando existe una señal HDMI.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Channels (Canales)

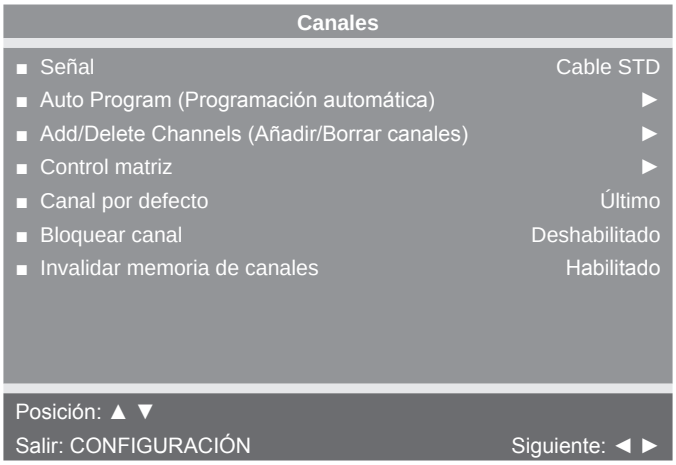
1. Presione

o

para seleccionar **Channels (Canales)**.

2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Channels (Canales)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.

4. Presione

o

para ajustar la configuración.

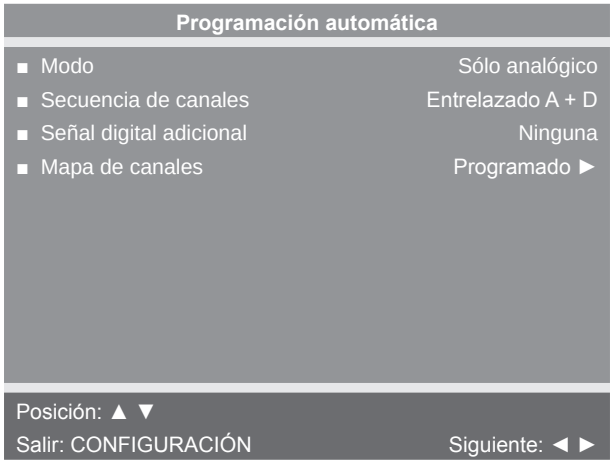
Configuración de canales

Señal	Seleccione aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
Programación automática	*Ver abajo*
Añadir/Borrar canales	*Ver abajo*
Control matriz	Bloquea canales con base en la clasificación de los programas.

Canal por defecto	Selecciona el canal que aparecerá al encenderse. Selecciona entre los canales disponibles o el último canal sintonizado.
Bloquear canal	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita sólo se mostrará un canal, el usuario no podrá cambiar de canal.
Invalidar memoria de canales	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita permite al usuario ver cualquier canal disponible.

Auto Program (Programación automática)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Auto Program (Programación automática)**.
2. Presione VOL▶ para entrar al menú.
3. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar el alcance de la búsqueda de canales.

- Sólo Analógico (valor por defecto): La TV busca sólo canales Analógico.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Análogo y digital: La TV busca tanto canales análogos como digitales.

5. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de canales)**.
6. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar la secuencia de canales en la que se mostrarán los canales después de la búsqueda.

- Entrelazados A+D: En el orden de la numeración de los canales sin importar el sistema.
- Todo A, luego D: Los canales digitales se muestran después de todos los canales análogos.

7. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. No está disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado a Solo análogo.

8. Presione VOL ◄ o VOL ► para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. Las opciones son: Ninguna, aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.

9. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canales)**.

10. Presione VOL ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.

11. Presione CH▲ (Sí) para iniciar la programación automática. Presione CH▼ el botón (No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando en pantalla el porcentaje de avance. Cualquier modo de sintonización que incluya canales digitales requerirá de varios minutos para completar la programación automática.

El proceso puede tomar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER (ENERGÍA)** POWER para encender el monitor.

12. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver a ver la TV normalmente una vez que la programación automática termine.

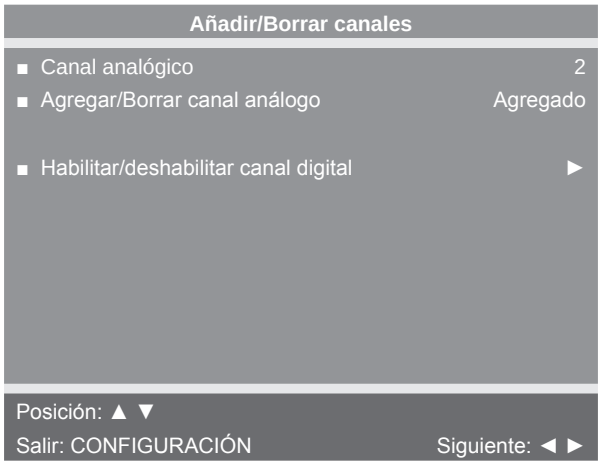
13. Presione el botón **CHANNEL LIST (LISTA DE CANALES)** CH LIST para mostrar la lista de canales programados.

14. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Add/Delete Channels (Añadir/Borrar canales)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Agregar/borrar canales)**.

2. Presione VOL ► para entrar al menú de Agregar/borrar canales.

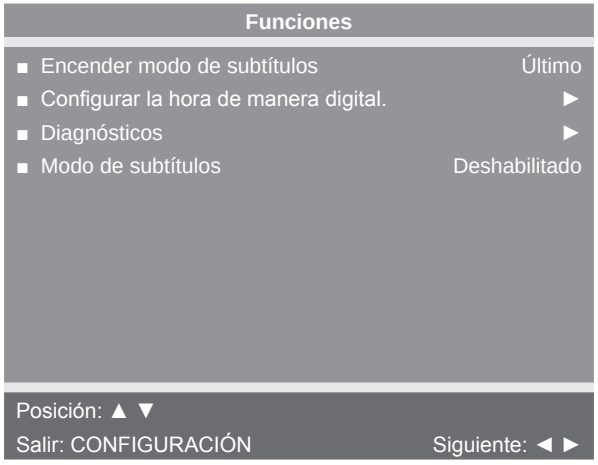


Para agregar o borrar un canal análogo realice el procedimiento siguiente. Para habilitar o deshabilitar canales digitales, vaya al paso 7.

3. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar el canal analógico deseado.
4. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Add/Delete Analog Channel (Agregar/borrar canal Analógico)**.
5. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Added (Añadido)** o **Deleted (Borrado)**.
6. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior. Para salir, presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP hasta que desaparezcan los menús de programación. Si hay más canales análogos que desee agregar o borrar, repita los pasos 3 a 5.
7. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**.
8. Presione VOL► para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**. Si no hay canales programados en el nivel de servicio, en el menú aparecerá el mensaje "No hay canales presentes".
9. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar el canal digital que desea habilitar o deshabilitar.
10. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Enable (Habilitar)** o **Disable (Deshabilitar)**.
11. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior.

Features (Funciones)

1. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.
2. Presione VOL► para seleccionar acceso al menú **Features (Funciones)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de funciones especiales

Encender modo de subtítulos	Seleccionar Apagado o Último. Último configurará el modo de subtítulos como estaba la última vez que se usó.
Configurar la hora de manera digital.	Fija la hora actual automáticamente usando una señal digital. Seleccione la zona horaria y la configuración de horario de verano a Automática, Encendida o Apagada.
Diagnósticos	Sólo proporciona información de diagnóstico. La configuración no puede cambiarse.
Modo de subtítulos	Seleccione habilitado o deshabilitado.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Idioma en pantalla

1. Presione

o

para seleccionar **OSD Language (Idioma en pantalla)**.
2. Presione

o

para seleccionar el idioma. Las opciones son English, Français o Español.
3. Presione el botón **SETUP (CO NFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Salga del modo de configuración presionando el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

.

Configuración completa

Pruebas de operación

Use las siguientes instrucciones para probar el rango completo de resistencias de la unidad.

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. Si no tiene la fuente de alimentación opcional, vaya al paso 3.
2. Verifique que el panel de control se ilumina y que está en *Modo de Hibernación*.
3. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras coloca sus pies en los pedales.
4. Empiece a pedalear.
5. Presione la tecla **Quick Start (Inicio rápido)**.
6. Use la unidad en todo el rango de resistencias. Primero presione la tecla **RESISTANCE + (RESISTENCIA +)** hasta que la unidad alcance su carga máxima (la pantalla mostrará "21"). Después presione la tecla **RESISTANCE - (RESISTENCIA -)** hasta que la unidad alcance su carga mínima (la pantalla mostrará "1"). La resistencia debe aumentar y disminuir mientras pedalea.

Cuando la unidad alcance la resistencia seleccionada, las pantallas dejarán de parpadear y se mantendrán iluminadas para indicar que se ha alcanzado el nivel deseado.

7. Espere hasta que los pedales se detengan por completo antes de desmontar. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras baja de la unidad.

Funcionamiento

Uso previsto

El uso previsto de este equipo para ejercitarse es ayudar o mejorar la condición física en general y hacer ejercicio.

Términos usados

Modo activo – Cualquier momento en que la unidad está controlando la resistencia y acumulando información sobre el ejercicio. El modo activo se inicia después de presionar **INICIO RÁPIDO** en la pantalla de cuenta regresiva inicial, después de completar la configuración para una rutina de ejercicio o por defecto si se termina el tiempo en la pantalla inicial de cuenta regresiva y la unidad entra en el modo de inicio rápido.

Búsqueda automática – Muestra los ciclos automáticamente a través de los datos de la rutina de ejercicio.

Enfriamiento – Una reducción de la fuerza durante un período corto que permite al usuario reducir suavemente su frecuencia cardiaca. El enfriamiento ocurre dos minutos antes de que se termine la sesión de ejercicio controlada por la rutina.

Modo hibernación – Ocurre sólo cuando una unidad está enchufada por medio del adaptador de CA opcional y no está en uso.

Ejercicio isokinético – Resistencia variable, en que la unidad proporciona una cantidad de resistencia proporcional a la fuerza del usuario para mantenerlo a una velocidad de pedaleo fija. Este ejercicio se usa para probar y mejorar la fuerza y resistencia muscular, especialmente después de una lesión.

Modo manual – La unidad se coloca por defecto en este modo si no está en una rutina de ejercicio. El modo manual permite al usuario ajustar la velocidad (1-21) y pedalear a cualquier velocidad, simulando una bicicleta real. El tiempo se contará en inicio rápido, modo manual o cuenta regresiva si el usuario eligió una **HORA** o seleccionó el botón **INTRO** y completó la configuración.

Modo pausa – Ocurre sólo si la función de pausa está habilitada y el usuario selecciona la tecla **DETENER** del modo activo.

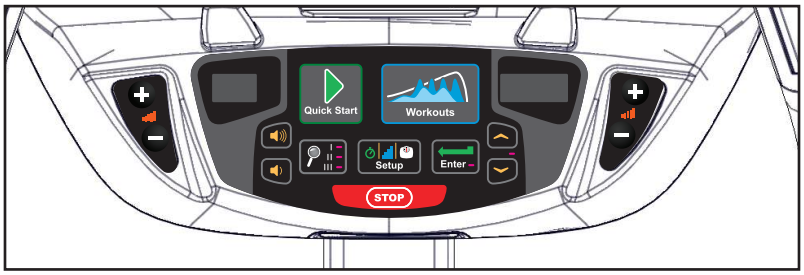
Modo de configuración de ejercicio – Se inicia después de presionar la tecla **RUTINAS** o **AVANZADO**. Al entrar a una rutina de ejercicio, se pedirá al usuario que ajuste la configuración apropiada.

Inicio rápido – Por defecto, la unidad se pondrá en modo de inicio rápido manual si el usuario empieza a pedalear y permite que termine la cuenta regresiva de 5 segundos. También presione el botón **INICIO RÁPIDO** para entrar en modo de inicio rápido manual, donde el usuario controla la selección de velocidad y el tiempo cuenta de manera progresiva.

Revisión de ejercicio – Al final de cada sesión de ejercicio se hará una revisión de los datos acumulados de ejercicio y/o los resultados de la prueba de condición física.

Lea y asegúrese de entender todas las advertencias y precauciones en la sección de seguridad y todas las instrucciones de operación en este capítulo antes de operar la unidad.

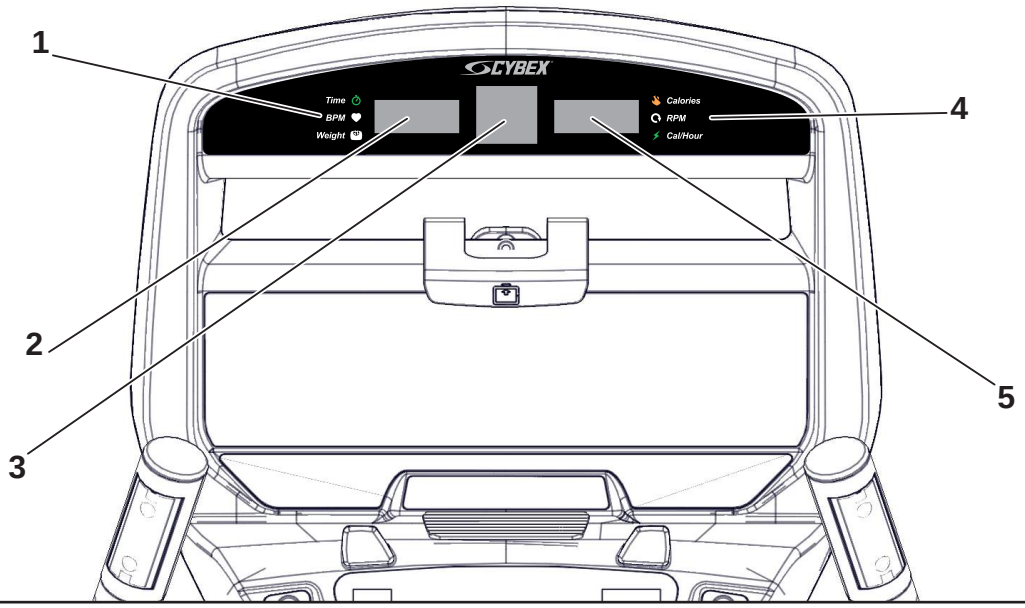
Símbolos utilizados para los controles



Control	Nombre del control	Descripción
	AUMENTAR RESISTENCIA	Incrementar la **Resistencia**.
	DISMINUIR RESISTENCIA	Disminuir la **Resistencia**.
	AUMENTAR VOLUMEN	Incrementar el **Volumen**.
	DISMINUIR VOLUMEN	Disminuir el **Volumen**.
	TECLA ARRIBA	Ajusta **Hora**, **Nivel**, **Peso** o **Rutina de ejercicio** hacia arriba. Canal A/V - **ARRIBA.**
	TECLA ABAJO	Ajusta **Hora**, **Nivel**, **Peso** o **Rutina de ejercicio** hacia abajo. Canal A/V - **ABAJO.**
	DETENER	Si la función de pausa está habilitada, presione **DETENER** una vez para entrar en modo de pausa.

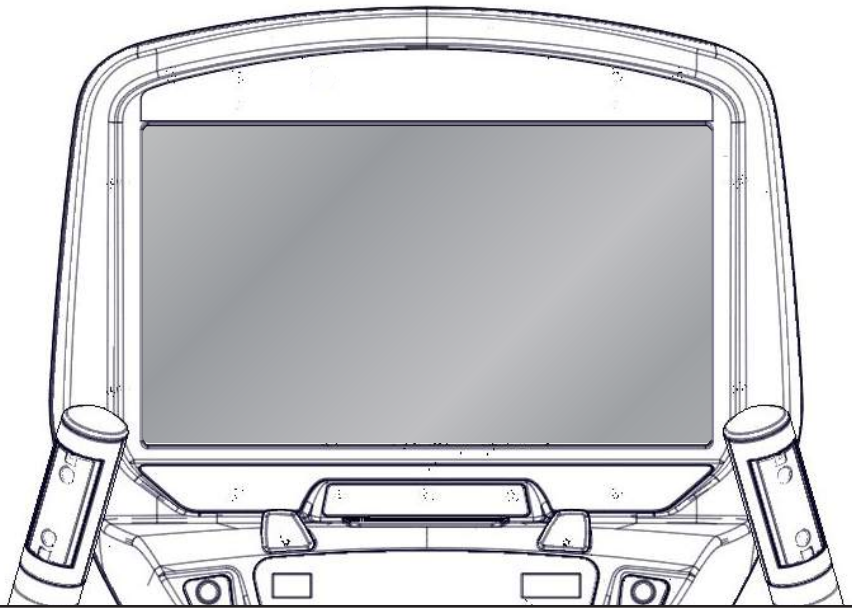
Pantalla de la consola

Pantalla LED

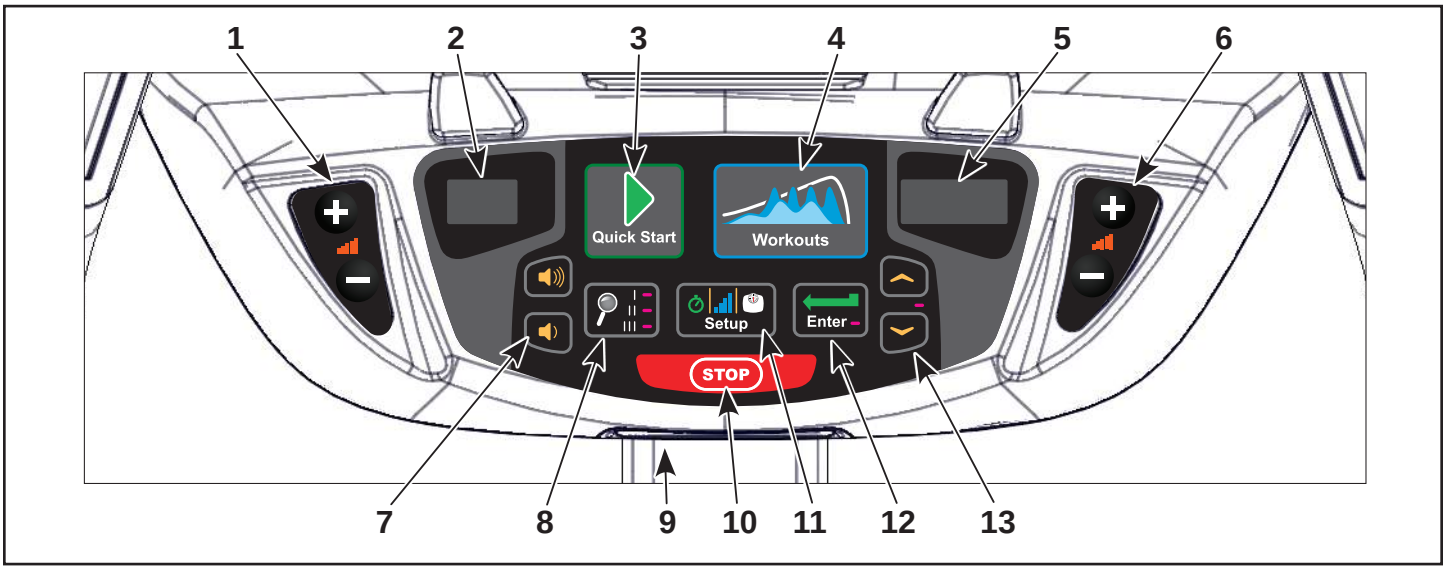


1	Enunciador izquierdo	Muestra el tiempo, BPM o peso.
2	Datos del lado izquierdo	Muestra valores para el tiempo, BPM o el peso.
3	Gráfico de barras	Muestra los perfiles de entrenamiento y opciones de configuración.
4	Enunciador derecho	Muestra las calorías, RPM o Cal/Hora.
5	Datos del lado derecho	Muestra el valor de las calorías, RPM o Cal/Hora.

E3 View



Controles de uso



1	Teclas de resistencia	**6**	Teclas de resistencia	**11**	Tecla de configuración
2	Pantalla de velocidad / nivel	**7**	Teclas de volumen	**12**	Tecla de Intro
3	Inicio rápido	**8**	Tecla de visualización de opciones	**13**	Teclas Arriba/Abajo
4	Entrenamientos	**9**	Toma de auriculares		
5	Pantalla de resistencia	**10**	Tecla DETENER		

Pantallas — La velocidad, nivel y resistencia se muestran en las pantallas LED. La pantalla LED arriba/abajo indica cuándo las teclas Arriba y Abajo están activas para cambiar la configuración.

Teclas — Controles del usuario para inicio rápido, rutinas de ejercicio, resistencia, volumen, búsqueda, detener, intro y arriba/abajo.

Montaje y desmontaje

Para montar la unidad de manera segura:

1. Verifique que la unidad está en modo hibernación y que los pedales están completamente estáticos.
2. Tome el agarradera y pise cuidadosamente sobre los pedales.

Para desmontar la unidad de manera segura:

1. Espere hasta que los pedales se detengan por completo.
2. Sujete las agarraderas para sostenerse y baje cuidadosamente de la unidad.

Desmontaje de emergencia

Si siente dolor o mareos o necesita detener la unidad en una situación de emergencia:

1. Sujete las agarraderas para sostenerse.
2. Deje de pedalear.
3. Continúe sosteniendo las agarraderas mientras baja cuidadosamente de la unidad.

Guííí a r pida de funcionamiento

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

El siguiente es un repaso rápido de la operación de la unidad. Para más información lea la *Guía detallada de operación* en este capítulo.

1. Verifique que los pedales estén completamente estáticos.
2. Tome las agarraderas y pise cuidadosamente sobre los pedales. Empiece a pedalear.
3. Presione la tecla **Quick Start**. La consola sonará por un segundo y mostrará el mensaje "¡ADELANTE!".
4. Presione las teclas **ARRIBA** y **ABAJO** para aumentar o disminuir el peso.
5. Presione la tecla **INTRO**

para ingresar el peso.
6. Oprima las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento.
7. Presione la tecla **Detener** en cualquier momento para hacer una pausa. La pantalla mostrará "Revisión de la rutina de ejercicio".

Guía detallada de operación

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. El panel de control se iluminará y estará en modo hibernación.
2. Verifique que los pedales estén completamente estáticos.
3. Tome las agarraderas y pise cuidadosamente sobre los pedales. Empiece a pedalear.
4. Seleccione **Inicio rápido** o **Rutinas**.

Si seleccionó **Inicio rápido** , la consola sonará durante un segundo, mostrará el mensaje “¡ADELANTE!”, y entrará en *Modo activo*.

Si seleccionó **Rutinas** seleccione una rutina de ejercicio y las opciones de configuración.

1. Seleccione entre las rutinas 1 y 9 con las teclas **ARRIBA** y **ABAJO**.
2. Oprima la tecla **INTRO** para avanzar en las opciones de configuración.

Opciones de configuración:

Rutinas 1 a 8	Tiempo, nivel, peso
Control de frecuencia cardiaca (rutina 9)* (monitor E3 View opcional)	Tiempo, peso, edad, frecuencia cardiaca deseada

*La rutina para control de frecuencia cardiaca requiere el uso de una banda para el pecho compatible con Polar® (no incluida).

3. Presione las teclas **ARRIBA** y **ABAJO** para incrementar o disminuir cada una de las opciones de configuración. Presione la tecla **INTRO** para avanzar a la siguiente opción.

Para que la resistencia y el conteo de calorías sean más exactos, debe introducir su peso correcto antes de empezar su rutina (incluyendo la ropa). El rango válido de pesos es de 50 - 400 lbs, 23-181 kgs.

Cuando seleccione un entrenamiento debe presionar la tecla **Enter (Intro)** después de ingresar cada ajuste de *Time (Tiempo), Level (nivel),* o *Weight (Peso). Los modelos E3 View permiten elegir la edad.*

Después de hacer su última selección, la consola sonará durante un segundo, mostrará el mensaje "¡ADELANTE!" y entrará en *Modo activo*.

4. Empiece a pedalear.
5. Observe el panel de control. La pantalla *gráfico de barras* en la parte central superior muestra una representación gráfica del nivel MET relativo y, si está en un programa, mostrará los cambios de intensidad relativa que se acercan. La *Lectura de datos* empezará a mostrar los datos del ejercicio tales como distancia, calorías, frecuencia cardiaca (si está disponible), MET y tiempo. La lectura de datos cambiará automáticamente cada 5 segundos.

La frecuencia cardiaca se mostrará en vez del MET si se detecta una frecuencia cardiaca válida de una banda para pecho inalámbrica (no incluida) o si se sostienen las agarraderas con sensor de frecuencia cardiaca por contacto.

Cuando ajuste la resistencia en una rutina de ejercicio, el cambio afectará sólo al segmento actual. La rutina tomará de nuevo el control al empezar el siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad en general, ajuste la resistencia y/o el nivel del ejercicio.

6. Oprima las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. La pantalla mostrará la velocidad o el nivel de energía actual en vatios. El rango de velocidades es de 1-21, el rango de niveles de energía en vatios es de 20-500.
7. Presione la tecla **Detener** en cualquier momento para hacer una pausa. La pantalla mostrará "Revisión de la rutina de ejercicio".

Cuando complete una rutina de ejercicio, la unidad inicia una cuenta regresiva, “3...2...1” y hace un sonido para cada número. La pantalla muestra la revisión del ejercicio durante el tiempo preseleccionado o hasta que usted presione la tecla **Detener**. La unidad regresa a *Modo hibernación*.

Selección de rutina de ejercicio

Con la 525C y la 525R puede elegir entre *Inicio rápido, o* nueve rutinas de ejercicio. La velocidad nunca es predeterminada. Cambie la velocidad cambiando su paso.

Opciones de Ejercicio:

Rutina de ejercicio		Niveles	Configuración
1	Pérdida de peso	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
2	Colinas suaves	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
3	Colinas	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
4	Pike’s Peak	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
5	Rampas	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
6	Intervalo	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
7	Fuerza	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
8	Cardio	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
9	Control de frecuencia cardiaca (monitor E3 View opcional)	ND	Seleccione el tiempo, edad, frecuencia cardiaca deseada y peso.

Navegación

El teclado está activo durante la configuración de la rutina para introducir los valores de tiempo, nivel y peso. Las teclas de **Resistence + - (Resistencia + -)** también están activas para ajustar la resistencia mostrada del ejercicio (hacia arriba o abajo). Sostenga la tecla para acelerar la tasa a la que cambia el valor.

Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

después de cada paso para aceptar los valores introducidos y seguir adelante en el proceso de configuración.

La tecla **QUICK START (INICIO RÁPIDO)** puede presionarse en cualquier momento durante este proceso para aceptar los valores por defecto de la rutina. Si no se registra actividad después de que se seleccione una rutina, la usará por defecto a la configuración de la rutina seleccionada actualmente.

Consulte el apéndice para ver el resumen de las rutinas del ejercicio

Lectura de datos

Conforme el usuario se ejercita, la unidad registra y muestra los siguientes datos:

LPM (Latidos por minuto) – Frecuencia cardiaca actual del usuario. La frecuencia cardiaca aparecerá cuando se detecte una señal. Use las agarraderas para medir la frecuencia cardiaca por contacto, un un transmisor de frecuencia cardiaca compatible con Polar®.

Calorías – Las calorías totales acumuladas que se han quemado durante la rutina de ejercicio.

Calorías por hora – Cálculo del consumo de energía actual en calorías por hora.

RPM (Rotaciones Por Minuto) – Las veces que el usuario gira el eje por minuto.

Tiempo - El tiempo total que se ha estado ejercitando o el tiempo que falta. Muestra el tiempo como horas:minutos.

Peso - Durante la configuración, muestra el **PESO**.

Indicador de frecuencia cardiaca

Frecuencia cardiaca de contacto – Sujete suavemente las agarraderas en la barra, asegurándose de que las manos están limpias y que están en contacto con los sensores frontal y trasero de cada agarradera. Normalmente se mostrará una frecuencia cardiaca en 30 segundos o menos.

Factores que interfieren con la señal de frecuencia cardiaca.

- lociones de mano
- aceites o polvos para el cuerpo
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición del cuerpo
- hidratación
- agarre demasiado suave
- agarre demasiado fuerte
- descansar o apoyarse en las agarraderas

Frecuencia cardiaca inalámbrica – Para usar esta función debe usarse una banda transmisora de frecuencia cardiaca compatible con Polar® (no incluída).

Una vez que se determine la frecuencia cardiaca actual, el LED a la derecha de la lectura de datos parpadeará a la frecuencia de los LPM mostrados, y el LED en forma de corazón se iluminará. El color de la luz representa una escala de tasa cardiaca objetivo (de bajo a alto).

	Azul	0 – 69 LPM
	Verde	70 – 93 LPM
	Amarilla	94 – 119 LPM
	Naranja oscuro	120 – 169 LPM
	Magenta	170 o más

Opciones de pantalla del monitor E3 View

Durante la operación hay disponibles cuatro opciones de pantalla E3 View Presione **ESCANEAR** para cambiar la pantalla. El LED de **ESCANEAR** indicará la opción de pantalla.

LED I encendido	TV + Datos	Muestra el vídeo con los datos en la parte inferior de la pantalla
LED II encendido	Sólo TV	Muestra sólo vídeo
LED III encendido	Sólo datos	Muestra sólo datos
Ningún LED encendido	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran datos ni vídeo

Conservador de baterías

El conservador de baterías usa la retroalimentación de la pantalla (la señal de velocidad o el uso de las teclas) para determinar si hay un usuario presente. Si no se detecta un usuario durante 10 segundos, la pantalla sonará y preguntará "¿ejecutar?".

Vuelva a pedalear o presione alguna tecla dentro del tiempo preseleccionado para continuar con la rutina del ejercicio.

Mantenimiento

Todas las acciones de mantenimiento preventivo deben realizarse regularmente. Realizar el mantenimiento preventivo de rutina puede ayudar a una operación segura y sin problemas de todo el equipo Cybex.

Cybex no es responsable de realizar inspecciones ni mantenimiento regular en sus equipos. Capacite a todo el personal en las acciones de inspección y mantenimiento y también en mantener informes/registros de accidentes. Hay representantes de Cybex disponibles para responder cualquier pregunta que usted tenga.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.

ADVERTENCIA: ***Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:***

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*
- *Desconecte la unidad antes de trabajar en ella*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Preste atención a las siguientes advertencias:

PELIGRO: ***Peligro de electrocución.***
Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.

ADVERTENCIA: ***Peligro ocasionado por el equipo.***
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Acciones de mantenimiento preventivo

Realize mantenimientos preventivos regulares para asegurar la operación normal de la unidad. Mantenga un registro de todas las acciones de mantenimiento para mantenerse al corriente de todas las actividades de mantenimiento preventivo.

Cybex no es responsable de realizar inspecciones ni mantenimiento regular en sus equipos. Capacite a todo el personal en las acciones de inspección y mantenimiento y también en mantener informes/registros de accidentes. Contacte con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239 o el 508-533-4300 para cualquier pregunta sobre mantenimiento o servicio preventivo.

Lea y asegúrese de entender todas las advertencias incluidas en este capítulo y en la ***Sección de seguridad.*** Lea y asegúrese de entender todas las instrucciones en esta sección.

Durante el mantenimiento desconecte la fuente de energía externa. Si la unidad tiene la fuente de energía CA opcional, desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.

Limpieza de la unidad

1. Rocíe un trapo limpio con una sustancia limpiadora suave, como una solución de agua y detergente para platos.
2. Frote la unidad.

No rocíe la solución limpiadora directamente sobre la unidad. Rociar directamente podría causar daños a las partes electrónicas y puede anular la garantía.

Después de cada uso:

- Limpie cualquier derrame de líquidos inmediatamente.
- Limpie cualquier transpiración que quede en las agarraderas y en las superficies pintadas.
- Tenga cuidado de no derramar o dejar caer humedad excesiva en la consola y en las cubiertas de la pantalla, ya que esto podría causar un riesgo eléctrico o una falla de las partes electrónicas.
- Limpie las agarraderas sensoras de frecuencia cardiaca usando una tela humedecida con una solución limpiadora que contenga alcohol.

Las agarraderas sensoras de frecuencia cardiaca son las únicas partes de la unidad en las que debe usarse una solución limpiadora que contenga alcohol.

Batería recargable

La unidad está diseñada con una batería recargable de plomo ácido de 12 voltios. La batería se recargará durante la operación regular de la unidad o cuando el adaptador de corriente opcional esté conectado.

La pantalla mostrará guiones en la pantalla izquierda si la batería no proporciona suficiente energía.

Si la batería está completamente descargada, la revisión del ejercicio también se interrumpirá si el usuario no está moviendo los pedales durante ese período de tiempo. Vea la sección de servicio a clientes para la información de contacto para remplazar la batería o comprar el adaptador de corriente CA opcional.

El remplazo de la batería debe ser realizado por un técnico de servicio cualificado.

Retire la batería y deshágase de ella de manera segura antes de descartar la unidad.

Monitor E3 View

Limpieza

1. Desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.
2. Quite el polvo del panel con un paño seco y suave según sea necesario. Se puede limpiar la pantalla con paños para pantallas de ordenador u otros paños desechables húmedos no abrasivos.

Almacenamiento o periodos largos en los que no se utiliza

Cuando no utilice el producto durante un periodo largo de tiempo desconéctelo de la fuente de alimentación, de la señal de televisión/cable y de cualquier dispositivo periférico.

Píxeles

Es posible que se vean o aparezcan en la pantalla pequeños puntitos rojos, blancos o verdes. Esto es una característica de las pantallas de cristal líquido y no es un fallo. La pantalla de cristal líquido se fabrica con una tecnología de muy alta precisión que es lo que proporciona la calidad de imagen. En ocasiones, pueden aparecer píxeles no activos en la pantalla como puntos fijos. Esto no afecta al rendimiento del monitor ni merece una reclamación de garantía.

Mantenimiento

- Es muy importante que un técnico cualificado examine la unidad regularmente para garantizar que el producto es apto para el uso.
- Si la unidad funciona mal, consulte un técnico cualificado de inmediato para la reparación o el cambio de las piezas defectuosas. No intente utilizar el monitor hasta que un técnico cualificado haya inspeccionado y reparado el monitor.
- Consulte a un técnico cualificado para la inspección, instalación y servicio.
- Si no se contacta con un técnico autorizado por el fabricante las reclamaciones de garantía pueden no ser válidas.

Medio ambiente

Humedad y electricidad estática

Esta unidad está diseñada para funcionar normalmente en un ambiente con un rango de humedad relativa de 30% a 75%. La unidad puede ser transportada y almacenada en un rango de humedad relativa de 10% a 90%.

Un clima con aire seco puede causar electricidad estática. Durante el ejercicio, el usuario puede sentir una descarga debido a la concentración de electricidad estática en el cuerpo y la ruta de descarga de la unidad. Si experimenta electricidad estática, aumente la humedad hasta un nivel cómodo por medio de un humidificador.

No instale, use o almacene la unidad en un área con humedad alta, como cerca de un cuarto de vapor, sauna, alberca interior o exterior. La exposición continua a vapor de agua, cloro y/o bromo puede afectar negativamente las partes electrónicas y otras partes de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un ambiente con un rango de temperatura ambiente de 50° F (10° C) a 104° F (40° C). La unidad puede transportarse y almacenarse en un ambiente con un rango de temperatura de 32° F (0° C) a 140° F (60° C).

Servicio al cliente

Registro de producto

Siga los siguientes pasos para registrar el producto:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Localice el registro de productos en la sección de soporte.
3. Rellene el formulario.
4. Haga clic en el botón Enviar para registrar el producto.

Contactar con Atención al Cliente

El horario del servicio telefónico es de lunes a viernes de 8:30 a 18:00, hora del Este.

Los clientes de Cybex que viven en los EE.UU., pueden contactar con Atención al Cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que viven fuera de EE.UU., pueden contactar con Atención al Cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico internationaltechhelp@cybexintl.com

Encuentre información en Internet visitando www.cybexintl.com.

Para contactar con nosotros por Internet visite www.cybexintl.com.

Pedido de piezas

Para pedir piezas por Internet visite www.cybexintl.com.

Para hablar con un representante de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que viven en los EE.UU.) o al 508-533-4300 (clientes fuera de los EE.UU.).

La siguiente información situada en la pegatina del número de serie ayudará a nuestros representantes de Cybex a atenderle.

- Número de serie de la unidad, nombre del producto y número de modelo.
- Descripción de la pieza y número de la pieza si lo tiene. Todas las piezas se pueden encontrar en Internet en www.cybexintl.com
- Dirección de envío
- Nombre de contacto
- Incluya una descripción del problema.

Además de su dirección de envío y nombre, incluya su número de cuenta aunque no sea obligatorio. También puede enviar sus pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización para Retorno de Materiales (RMA)

El sistema de Autorización para Retorno de Materiales (RMA, por sus siglas en inglés) se usa para devolver material para su reemplazo, reparación o crédito. El sistema asegura que los materiales devueltos son manejados y analizados de manera apropiada. Siga cuidadosamente el procedimiento siguiente.

Conacte a su distribuidor autorizado de Cybex para todo asunto relacionado con garantías. Su distribuidor local Cybex le solicitará una RMA de Cybex, si es necesario. Cybex no aceptará bajo ninguna circunstancia partes o equipos defectuosos sin una RMA apropiada y una etiqueta del Servicio de Retorno Automático (ARS, por sus siglas en inglés).

Por favor contacte con el servicio al cliente de Cybex para devolver cualquier objeto defectuoso.

Proporcione al técnico una descripción detallada del problema que tiene o del defecto en el objeto que desea devolver. Proporcione el modelo y el número de serie de su equipo Cybex.

A discreción de Cybex, el técnico puede solicitar que devuelva la/s parte/s que presenta/n el problema a Cybex para su evaluación y reparación o remplazo. El técnico le asignará un número de RMA y le enviará una etiqueta ARS. La etiqueta ARS y los números RMA deben aparecer claramente en la parte exterior del paquete que contenga el artículo o los artículos que serán devueltos. Incluya la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario en el paquete junto con las partes.

La mercancía devuelta sin un número RMA en el exterior del paquete o envíos que deban pagarse a la entrega no serán aceptados por el departamento de recepción de Cybex.

Partes dañadas

Los materiales dañados durante el envío no deben ser devueltos para crédito. Los daños durante el envío son responsabilidad de la empresa de mensajería (UPS, Federal Express, compañías transportistas, etc.)

Daño aparente

Al recibir su envío, revise todos los artículos cuidadosamente. Si detecta cualquier daño con una inspección visual, debe anotarlo en la factura del flete con la firma del representante del transportista. Si no lo hace, el transportista se negará a cubrir su reclamación. El transportista le proporcionará los formularios requeridos para presentar tales reclamaciones.

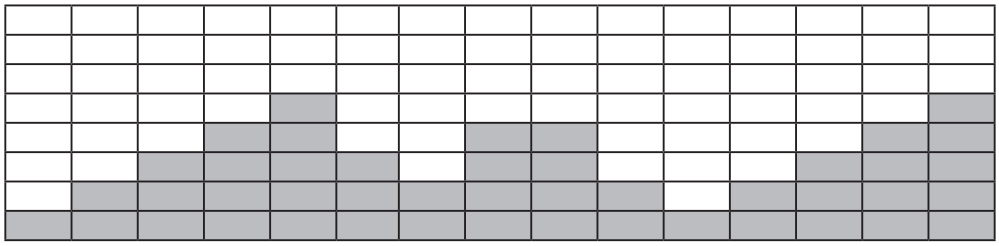
Daño oculto

Se debe informar lo antes posible al transportista del daño que no se detecte con una revisión visual al recibir un cargamento pero que se descubra posteriormente. Al descubrir el daño y antes de que pasen 10 días de la fecha de entrega deberá hacer una solicitud por escrito o por teléfono al transportista para que realice una inspección de los materiales. Conserve todos los contenedores y materiales de empaque, ya que serán necesarios para el proceso de inspección. El transportista le entregará un informe de la inspección y los formularios necesarios para presentar una reclamación por daño oculto. La reclamación por daño oculto es responsabilidad del transportista.

Apéndice - Resumen de rutinas de ejercicio

1 - Pérdida de peso

La rutina de ejercicio para pérdida de peso está diseñada para un entrenamiento de intensidad baja a media que el usuario puede sostener por un período largo de tiempo. Usa como base una resistencia de baja intensidad para su ejercicio central de dos minutos y medio, con períodos de cuarenta y cinco segundos de mayor resistencia. La variedad constante ofrece períodos de más consumo de energía y entrenamiento sin ocasionar fatiga excesiva, permitiendo al usuario ejercitarse por períodos de tiempo más largos.

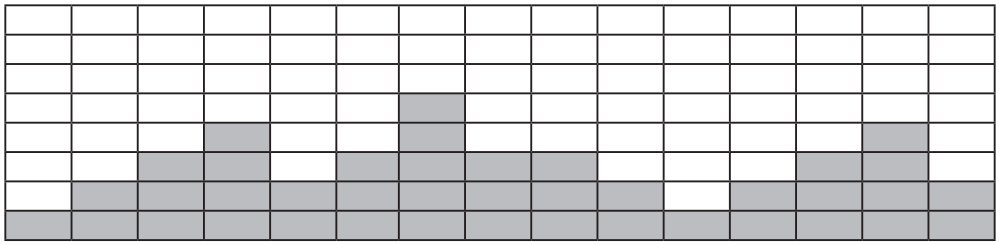


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	250	150	100	150	150	100	50
20	50	90	135	180	225	135	90	135	135	90	50
19	50	90	130	175	220	130	90	130	130	90	50
18	50	85	125	165	205	125	85	125	125	85	50
17	45	80	115	155	195	115	80	115	115	80	45
16	45	80	115	150	190	115	80	115	115	80	45
15	45	75	105	140	175	105	75	105	105	75	45
14	45	75	105	135	170	105	75	105	105	75	45
13	40	65	90	120	150	90	65	90	90	65	40
12	40	60	85	110	140	85	60	85	85	60	40
11	40	60	80	105	130	80	60	80	80	60	40
10	40	60	80	100	125	80	60	80	80	60	40
9	40	55	75	95	115	75	55	75	75	55	40
8	35	50	65	85	105	65	50	65	65	50	35
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

2 - Colinas suaves

La rutina de ejercicio en colinas suaves es un ejercicio central de dos minutos y medio diseñado para dar a los usuarios la experiencia de recorrer constantemente colinas suaves, sin las pendientes inclinadas de la rutina de colinas. Los usuarios se ejercitarán a una intensidad más baja con el doble de tiempo a cada nivel de resistencia y un período de descanso de dos minutos antes de que se repita el ejercicio central.

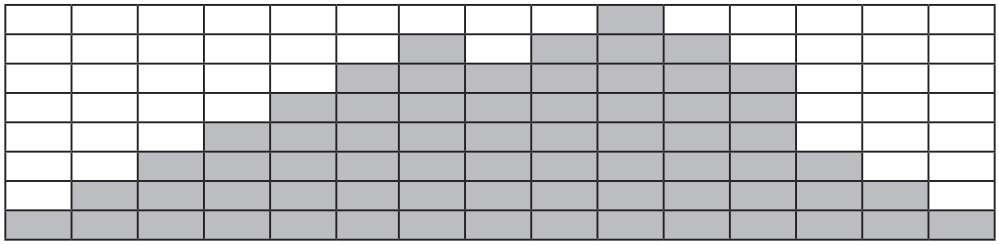


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**1:00**	**:45**	**:30**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	100	150	250	150	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	135	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	130	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	125	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	115	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	115	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	105	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	105	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	90	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	85	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	80	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	80	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	75	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	65	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	60	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	55	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	55	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Colinas

La rutina de ejercicio en colinas es un ejercicio central de tres minutos diseñado para dar al usuario un intervalo de ejercicio intenso. Los usuarios experimentarán intervalos de resistencia moderada al principio para simular el inicio de la pendiente y entrarán a la resistencia máxima después de dos minutos y medio. La resistencia regresa después al nivel preliminar y el ejercicio central se repite.

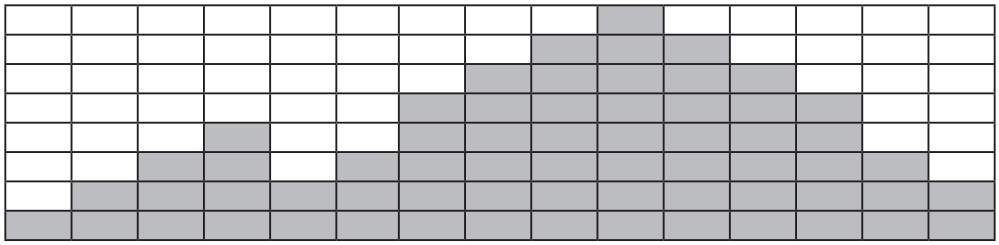


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:15**	**:30**	**:15**	**:15**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**								**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pike's Peak

El Pikes Peak es un ejercicio central de tres minutos y quince segundos que empieza con baja intensidad y aumenta incrementalmente hasta alcanzar la resistencia máxima después de un minuto y medio, para permanecer a ese nivel durante 45 segundos antes de descender gradualmente de nuevo al nivel inicial. La rutina de ejercicio repetitiva está diseñada para mantener al usuario en un estado aeróbico antes de alcanzar su umbral anaeróbico.

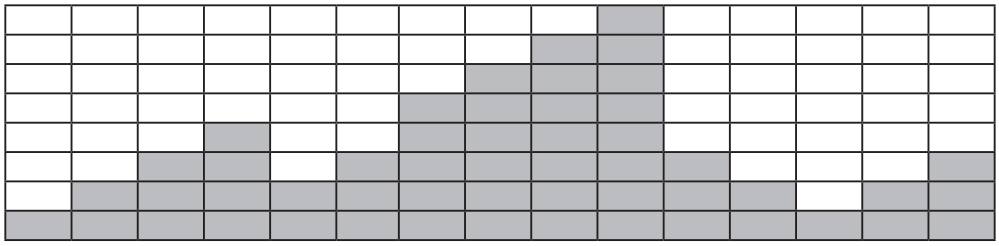


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Calentamiento				Segmentos centrales											Enfriamiento		
Nivel	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

5 - Rampas

La rutina de ejercicio de rampas es un ejercicio central de tres minutos y cuarenta y cinco segundos con un perfil de resistencia que se incrementa progresivamente, para animar al usuario a trabajar con su sistema de energía anaeróbica. Las primeras tres etapas son de cuarenta y cinco segundos cada una, con las tres últimas de treinta segundos cada una y terminando con la etapa final a resistencia máxima. La resistencia regresa después al nivel preliminar y el ejercicio central se repite.

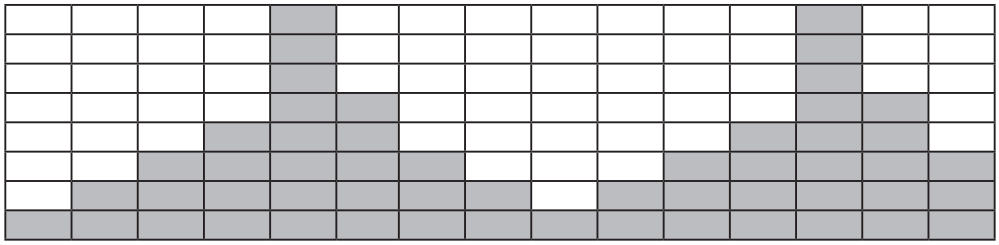


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**						**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Intervalo

La rutina de ejercicio de intervalo usa una relación de trabajo a descanso de 1:2. Está diseñada para entrenamiento de alta resistencia con períodos de descanso más largos. Los usuarios enfrentarán un alto nivel de resistencia durante treinta segundos, seguido por un período de recuperación de un minuto antes de repetir el intervalo.

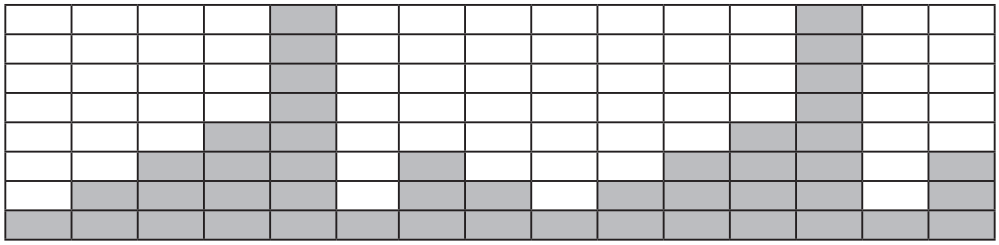


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**		**Enfriamiento**		
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

7 - Fuerza

La rutina de entrenamiento de fuerza está diseñada con el objetivo específico de elevar el umbral de ácido láctico de los usuarios. La rutina usa una relación de trabajo a descanso de 1:3, con intervalos de 15 segundos para máximo desarrollo de la fuerza y períodos de descanso de cuarenta y cinco segundos para recuperación.

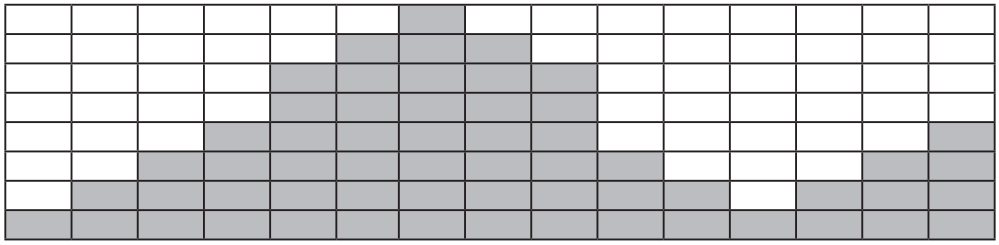


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**		**Enfriamiento**		
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	400	50	150	100	50
20	50	90	135	180	375	50	135	90	50
19	50	90	130	175	365	50	130	90	50
18	50	85	125	165	345	50	125	85	50
17	45	80	115	155	325	45	115	80	45
16	45	80	115	150	315	45	115	80	45
15	45	75	105	140	300	45	105	75	45
14	45	75	105	135	285	45	105	75	45
13	40	65	90	120	260	40	90	65	40
12	40	60	85	110	240	40	85	60	40
11	40	60	80	105	225	40	80	60	40
10	40	60	80	100	210	40	80	60	40
9	40	55	75	95	195	40	75	55	40
8	35	50	65	85	175	35	65	50	35
7	35	45	60	75	160	35	60	45	35
6	35	45	55	70	145	35	55	45	35
5	35	45	55	65	135	35	55	45	35
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Cardio

La rutina de ejercicio de cardio está diseñada para mantener una demanda total alta, con un minuto a resistencia máxima de los dos minutos y medio del ejercicio central. El período de esfuerzo prolongado aprovecha las reservas de energía a largo plazo y la capacidad aeróbica total cuando se asocia con velocidades que requieren sostener una alta demanda cardiovascular. Los usuarios se beneficiarán de un período de recuperación de cuarenta y cinco segundos antes de iniciar el siguiente intervalo.



Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Calentamiento				Segmentos centrales					Enfriamiento		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Control de frecuencia cardiaca (monitor E3 View opcional)

La rutina de ejercicio de control de frecuencia cardiaca (HRC, por sus siglas en inglés) requiere de una banda transmisora de frecuencia cardiaca compatible con Polar® (no incluída).

La rutina de ejercicio de control de frecuencia cardiaca (HRC) intentará llevar al usuario a su frecuencia cardiaca deseada en 3 a 5 minutos, y mantenerlo ahí durante el resto de la rutina. Un *Enfriamiento* está incluido al final de la rutina. La rutina HRC se realiza en energía constante, y por tanto define los vatios.

El usuario selecciona una frecuencia cardiaca deseada, que por defecto es el 75% de la máxima (la máxima es 220 - edad). Deben fijarse límites para no permitir una frecuencia cardiaca deseada menor al 60% de la máxima o superior al 94% de la máxima.

El protocolo inicia en la Etapa II, con el punto de entrada basado en la frecuencia cardiaca deseada.

- 80 – 120 LPM = Paso 6
- 121 -127 LPM = Paso 8
- 128 -134 LPM = Paso 10
- 135 o más LPM = Paso 12

El valor actualizado latido a latido de los LPM es medido constantemente.

Cada 15 segundos se consulta la frecuencia cardiaca del usuario y se evalúa una función de predicción (decisión). Esto se resta de la frecuencia cardiaca deseada para definir un valor de error, que se proporciona y se añade al valor actual de carga. Hay una tasa de cambio máxima de 15 pasos por decisión.

La carga de trabajo equivale a la velocidad del ejercicio. Se ha creado una tabla de pasos y vatios. Tiene cuatro etapas definidas:

- La etapa 1 eleva la carga del paso 1 al paso 5.
- La etapa 2 eleva la carga del paso 6 al paso 18.
- La etapa 3 eleva la carga del paso 19 al paso 39.
- La etapa 4 eleva la carga del paso 40 al paso 100.

El usuario tiene un control limitado sobre la carga en que las selecciones del usuario no son permanentes. En la siguiente decisión, el software puede elegir una nueva carga del modo definido anteriormente para sustituir las modificaciones del usuario.

Si el usuario presiona la tecla **LEVEL (NIVEL)**, puede modificar en tiempo real su frecuencia cardiaca deseada. Utilice la pantalla de selección de frecuencia cardiaca deseada en la configuración y vuelva a salir a la rutina de ejercicio en progreso, con lo que se hará el cambio en tiempo real de su frecuencia cardiaca deseada.

Pérdida de señal

Si se pierde la señal para dos decisiones consecutivas (alrededor de 30 segundos), la pantalla sonará cuatro veces, mostrará 'SEÑAL HR PERDIDA', mostrará guiones en la pantalla de LPM y mostrará el ícono de corazón en color blanco. Durante este período de señal de frecuencia cardiaca perdida, la carga permanecerá constante. Si después de dos decisiones más (alrededor de 30 segundos más) la señal de frecuencia cardiaca no se ha restablecido, el área de texto continuará mostrando 'SEÑAL HR PERDIDA'. La rutina reducirá la carga de trabajo en 10 pasos por minuto hasta llegar a la carga mínima o Paso 1. Después de un minuto a carga de trabajo mínima, irá a *Salir de modo activo*.

Enfriamiento

Por defecto, el *Enfriamiento* ocurre dos minutos antes de terminar la sesión, o si el usuario presiona el botón **Cool Down (Enfriamiento)**. El *Enfriamiento* disminuye al 75% del paso actual, y después disminuye 1 paso cada 15 segundos durante el resto del *Enfriamiento*.

Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
1	25	6	50	19	115	40	220
2	30	7	55	20	120	41	225
3	35	8	60	21	125	42	230
4	40	9	65	22	130	43	235
5	45	10	70	23	135	44	240
		11	75	24	140	45	245
		12	80	25	145	46	250
		13	85	26	150	47	255
		14	90	27	155	48	260
		15	95	28	160	49	265
		16	100	29	165	50	270
		17	105	30	170	51	275
		18	110	31	175	52	280
				32	180	53	285
				33	185	54	290
				34	190	55	295
				35	195	56	300
				36	200	57	305
				37	205	58	310
				38	210	59	315
				39	215	60	320
						61	325
						62	330
						63	335
						64	340
						65	345
						66	350

Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
						67	355
						68	360
						69	365
						70	370
						71	375
						72	380
						73	385
						74	390
						75	395
						76	400
						77	405
						78	410
						79	415
						80	420
						81	425
						82	430
						83	435
						84	440
						85	445
						86	450
						87	455
						88	460
						89	465
						90	470
						91	475
						92	480
						93	485
						94	490
						95	495
						96	500
						97	505
						98	510
						99	515
						100	520